

# ทาสกันทุก



เด็กน้อยในแดนธรรม



หนังสือดีเด่นประจำปี ๓๑

ทางพันธุกรรม

เด็กน้อยในแดนธรรม

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา - อาจารย์บุญชา โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

เลขที่ ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ  
โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

และเลขที่ ๘๘/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม  
เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๔๕๕-๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-974-7263-27-5

รูปเล่ม : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทร. ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗

แยกสี : แคนนากราฟฟิค โทร. ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

แจกเป็นธรรมทาน ถวายเป็นพุทธบูชา



# คำนำ

## จากชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือทางพันธุกรรมที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ เดิมชื่อหนังสือ กตัญญูกตเวทิตาทาน ซึ่งในหนึ่งชุดมีทั้งหมดสามเล่ม เป็นหนังสือที่บอกเล่าถึงวิธีปฏิบัติธรรมตามแบบผู้เข้าถึง ไม่ค่อยมีภาคทฤษฎีนักเพราะผู้เขียนซึ่งใช้นามปากกาว่า “เด็กน้อยในแดนธรรม” ท่านได้พิสูจน์สัจธรรมด้วยตัวของท่านเอง จนผ่านพ้นความสงสัย สว่างแจ้งในสภาวะ ละซึ่งความยึดติดในตัวตน ปัญญาที่ท่านได้เข้าถึงได้ถ่ายทอดเป็นธรรมทานได้อย่างแจ่มแจ้ง น่านุโมทนายิ่ง

ด้วยความศรัทธาของคุณพี่มยุรี ตัลยรักษ์ และคณะ ได้ไปพบต้นฉบับจากอาจารย์วรณี ชาลี และได้ติดตามสืบค้นจากพระวิรัช วัดพระธาตุทรายทอง จนถึงพระครูสาทร วัดพระพุทธบาทตากผ้า จึงได้หนังสือต้นฉบับจริงๆ มา ๑ เล่ม (คือเล่ม ๒) จากนั้นด้วยความวิริยะอุตสาหะที่จะให้ธรรมะเป็นทานของคุณพี่มยุรี จึงได้พยายามรวบรวมต้นฉบับทั้งหมดจนได้มาจากโรงพิมพ์ ป.สัมพันธ์พาณิชย์ในที่สุด

ด้วยความมั่นใจในปฏิปทาของชมรมกัลยาณธรรม คุณพี่มยุรี จึงมอบต้นฉบับทั้งหมดให้ข้าพเจ้า ได้สานต่อความกรุณาของเธอ ที่ต้องการจะช่วยเหลือเพื่อนสภธรรมิกที่กำลังแสวงหาทางพ้นทุกข์ทั้งหลาย เมื่อได้อ่านแล้วข้าพเจ้ามีความมั่นใจในดวงจิตท่านเล็กน้อยในแดนธรรม ที่ได้พบทางพ้นทุกข์นั้นแล้ว ยังมีเมตตาถ่ายทอดให้สาธุชนผู้เปิดหัวใจรับ ได้มีโอกาสเจริญก้าวหน้าในธรรมเช่นท่าน โดยมีได้มีความยึดติดห่วงเหนืในภูมิปัญญาแต่ประการใด ข้าพเจ้าขอน้อมกราบในมหากุศลจิตของท่านด้วยความเคารพยิ่ง

คณะผู้จัดทำ ใช้เวลาพอสมควรในการจัดทำต้นฉบับให้สมบูรณ์ตามต้นฉบับเดิมที่สุด เช่น การเน้นถ้อยคำด้วยสีเข้มตามเจตนารมณ์ของท่านผู้เขียน ทั้งยังใช้อักษรตัวใหญ่ขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสอ่านได้ง่าย การจัดรูปเล่ม - ภาพประกอบล้วนทำด้วยความตั้งใจและความศรัทธา นอกจากนี้หนังสือยังต้องใช้ทุนจัดพิมพ์จำนวนมากเพราะมีความหนาเกือบ ๕๐๐ หน้า แต่ทุกอย่างก็สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดวงจิตอันเมตตาของทุกท่านที่เกี่ยวข้อง จึงกราบขออภัยที่ต้องใช้เวลาานกว่าจะเสร็จสมบูรณ์

บุญกุศลอันเกิดจากปัญญาทานบารมี ที่ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือนี้ ขอนอบน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และขอมุชาธรรมของท่านผู้เขียน ขออานิสงส์แห่งมหากุศลนี้ จงยังสรรพสัตว์ให้พบทางพ้นทุกข์ ทุกท่าน ทุกคน เทอญ

# ทางพ้นทุกข์ ๑

จาก

จิต...สู่...จิต ธาตุรู้...สู่...ธาตุรู้  
ด้วย (ธรรม...ปัจจัยตั้ง!)



# หลักการปฏิบัติตัว เพื่อ ออกจากทุกข์!

ที่ลัด...ตรงง่าย และได้ผลทันตาเห็น หากตั้งใจทำจริงๆ ขณะปฏิบัติ เหมาะสำหรับ คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่มีขอบเขตจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น **ทำได้...ในขณะที่ทำงาน... ขณะที่ทำหน้าที่... ในชีวิตประจำวันนั้นแหละ!** ไม่ต้อง...ทิ้งงาน...ทิ้งหน้าที่ใดๆ ให้เกิดความเสียหาย เป็น การบวชใจ...การทำงาน **ของใจ** งานกายก็ไม่เสีย...งานใจก็ได้เกิดแต่คุณ แต่ประโยชน์แต่ประการเดียว ขอเพียงแต่ว่า ให้หมั่นทำให้ตั้งใจจริงๆ เท่านั้น **จึงจะเห็นผล!** (เพราะ...มีผู้หนึ่ง...ทำได้ผล ภายในเวลา ๓ วัน เท่านั้น ทั้งๆ ที่มิได้ทิ้งงานในหน้าที่ประจำวันของตนเลย เพียงแต่...ช่วงมีเวลาว่างจากงาน ก็เพียรทำตลอดเวลาด้วยความตั้งใจจริงๆ )

มันมีใช้...เป็นการยากอะไร? ขอให้ตั้งใจและลงมือทำจริงๆ เท่านั้น! เพราะ...**ธรรมใด ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ ธรรมใด ก็มีค่า ถ้าหมั่นทำ!**

# คำนำ ทางพ้นทุกข์



**ธรรมะ...มิใช่ของใคร?** มันเป็นของมีประจำโลกมานานแล้ว!

ธรรมทานนี้...ก็ไม่มีเจ้าของเนื้อธรรม...ในการให้

**ไม่เจาะจง...ในผู้รับ...สุดแท้แต่...**

**ผู้ใด...โชคดี! ก็ได้พบ...ได้เห็น...**

**ด้วย ตนเอง...จนแจ่มแจ้ง!**

แล้ว...เมตตาที่เกิดขึ้น...มันก็หลั่งไหล...

ออกมาเอง ตามธรรมชาติ!

เป็น...เมตตาอันบริสุทธิ์ เพื่อ...

**สันติสุข...สงบสุข...แต่ประการเดียว**

ดังพุทธพจน์ที่ว่า... “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”  
นั่น! **ไม่มีตัวตนของผู้ให้**

มันเกิดขึ้นเอง! ตามกฎธรรมชาติแห่งเมตตา  
**เพื่อความชุ่มเย็น!**



และ...มันก็มีได้...เจาะจงผู้รับ...มิได้ดีใจ หรือ  
เสียใจต่อผลของมัน เช่นกัน...ฉันใดก็ฉันนั้น!  
เพราะมันคือ...สัจธรรม อันเดียวกัน!

ด้วย...อานิสงส์แห่งทานนี้ ขอจงมีแต่...  
คุณพระรัตนตรัย ผู้มีพระคุณยิ่งใหญ่ สุดเอ่ยนาน  
จงรุ่งโรจน์! สว่างจ้า! ชั่วกาลนาน  
มีนิพพาน...เป็นจุดหมาย...ปลายทางจริง!

เมื่อเห็นธรรม...จิต! น้อมถึง พระคุณแม่  
หาก กตัญญูด้วย...ธรรมแท้ ย่อมผ่องใส  
เป็น...สมบัติจริงแท้! ติดตัวไป  
ทุกภพไซ้...ให้พ้นทุกข์...สู่นิพพาน!

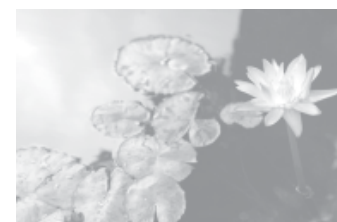
ความกตัญญู...เช่นนี้...จึงดีเลิศ  
แสนประเสริฐ...กว่าสิ่งใด...ในโลกสาม  
ลูกทุกคน ร่วมใจ...เห็นดีงาม  
จัดเพื่อ...เป็นธรรมทานแต่ คุณพ่อ-คุณแม่เอ๋ย

ขอด้วย อานิสงส์ แห่งธรรมทานนี้  
บังเกิดมี...อานุภาพ...มากไพศาล  
ด้วย... “กตัญญูกตเวทิตาทาน”  
ช่วยบันดาลให้...พ่อ...แม่ พ้นทุกข์เทอญ  
ทั้งครอบครัว...ลูกหลาน...ให้เป็นสุข  
ไร้ความทุกข์ใดๆ ...มาแผ้วผลาญ  
เจริญธรรม...ในมรรคผล ถึงนิพพาน  
จิต...เกื้อกูล...เบิกบาน...นิรันดร์!

ขอจงมีแต่...คุณ...ครูบา...และอาจารย์  
ผู้ให้ทาน...ความรู้...แก่เรายิ่ง!  
อีกทั้ง...เมตตา...ด้วยใจจริง  
จากผู้...อุปการคุณยิ่ง ทุกท่านเทอญ

พร้อมทั้ง...ทุกชีวิต...เพื่อนร่วมโลก  
พ้นทุกข์โศก! เวียนวน จนสงสาร  
สู่...พระธรรม...มรรค...ผล...มีนิพพาน  
ทุกดวงจิต...วิญญูณ ถ้วนทั่วเทอญ

สาธุ! สาธุ! สาธุ!



# สารบัญ ๑

อริยสัจ ๔...ทุกข์...สมุทัย...นิโรธ...มรรค

หลักการภาวนา

ทุกอย่างในโลก คือ ธรรมะทั้งหมด

วิธีเดินจงกรมที่ทำให้เกิดสมาธิจริงๆ

ทำอะไร? จึงทำให้จิตสงบ (ขณะนั่งภาวนา)

วิธีฝึกให้เกิดสมาธิในการทำงาน

จุดหมายของการปฏิบัติธรรม

พระแท้ๆ มีอยู่ในใจ...เกิดขึ้นในใจ

สวรรค์...นรก...นิพพาน อยู่ที่ไหน? มีจริงหรือไม่?

สายธารชีวิต...วิถีชีวิตที่พบเห็น

ต้นข้าว...สอนให้ฉันเห็นธาตุสี่

ฉันเห็นนายทาส ผู้โหดร้าย...พารุณ

สาเหตุของความวุ่นวายขณะปฏิบัติ

กิเลสคืออะไร

ทำดี...ได้ดี...ทำชั่ว...ได้ชั่ว มีจริงไหม

ข้อควรระวังใจ! สำหรับผู้หญิง

ฉันเลิกกินเนื้อสัตว์ได้ เมื่อเห็นจิตพยายามทำในตนเอง

ความหลง

อย่าสงสัย

สาเหตุที่ทำให้ฉันทั้งโลก

หน้า

๑๑

๒๗

๔๐

๔๒

๔๕

๕๑

๕๔

๕๖

๖๔

๖๘

๗๑

๗๕

๗๙

๘๑

๘๘

๙๒

๙๔

๑๐๐

๑๐๓

๑๐๕

# อริยสัจ ๔

## ทุกข์...สมุทัย...นิโรธ...มรรค

ท่านทั้งหลาย จงมาเห็นทุกข์กันเถิด!

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า...ในโลกนี้...มีแต่ **ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น** **ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่** **ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป** หาใช่.. ความสุขที่แท้จริงไม่..มันเป็นการคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง! ทุกข์แล้วทุกข์อีก...วนเวียนอยู่ตลอดเวลาไม่รู้สิ้น นี่! คือ..**สังขธรรม!** หรือความเป็นจริงของโลก

**ท่านเห็นทุกข์แล้วหรือยัง ?**

**จงมาเห็นทุกข์ กันเถิด!**

เพราะ...ทางนี้เป็นทางสายเดียว...สำหรับบุคคลคนเดียวใคร? ก็ไม่สามารถจะทำให้ใครได้ ดังเช่น...ผู้ใดกินเองก็อิ่มเอง...จะอิ่มเผื่อกันไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น

**พระสงฆ์... คือ ผู้ชี้**

**พระธรรม...คือ ทางเดินอันเข้าสู่ความพ้นทุกข์ ความไม่ทุกข์**

**พระพุทธ...คือ จิตที่เข้าไปรู้ตามสภาพความเป็นจริง ด้วยจิตเอง จนตลอดสาย จนอยู่เหนือทุกข์!**



**พระพุทธ...พระธรรม...พระสงฆ์** ในปัจจุบันขณะนี้ ที่จะ  
เป็นลื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ของตน ก็คือ...**จิตใจของคนเรา**นี้!

**พระพุทธ...**มิได้อยู่ที่...ปูน...ทองเหลือง...ทองแดง หรือ  
กระดาด นั้นเป็นเพียงตัวแทน หรือเครื่องเตือนสติให้เราระลึก  
ถึง...บารมีคุณ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้มา...  
เป็นกำลังใจมาเป็นที่พักทางใจชั่วขณะหนึ่ง และเป็น... สัญลักษณ์  
ยืนยันแก่...อนุชนรุ่นหลังต่อไปเท่านั้นเอง!

**จิตใจ**นั้นเป็น **ธาตุรู้** หรือเรียกว่า **นามธรรม** คือ **ความ**  
**รู้สึกตัว** **ความรู้สึกนี้...เป็นผู้รู้...มันเป็นอาการรู้เท่านั้น!**

ตัวรู้...ไม่มีผู้หญิง...ผู้ชาย...คนแก่หรือเด็กเลย จริงไหม?  
ลองจับดู...**มันเป็นเพียงอาการรู้...เกิดขึ้นเท่านั้นและในความ**  
**รู้สึกนั้น...ก็แสดงอาการของผลออกมา ๓ อย่าง ผลัดเปลี่ยนกัน**  
**ไปคือ ทุกข์บ้าง! สุขบ้าง! เฉยๆ บ้าง** สลับกันไปตลอดเวลา

**พอดีใจ...ก็หัวเราะ เป็นสุข**

**พอเสียใจ...ก็ร้องไห้ เป็นทุกข์**

**บางครั้ง...ก็รู้สึก เฉยๆ ไม่สนใจ**

อาการเช่นนี้แหละ เรียกว่า...นามธรรม หรือตัวรู้ก็ได้ เพราะ  
มันทำ...**หน้าที่รับรู้จริงๆ**

อาการรับรู้มัน เกิดขึ้นได้ ๖ ทาง หรือ เรียกว่าอายตนะ ๖  
**อินทรีย์ ๖** ก็ได้

๑. หู ทำหน้าที่ **ฟัง** ผลคือ ชอบ **ก็ยินดี** ไม่ชอบ **ก็ยินร้าย**  
หรือ บางที **ก็เฉยๆ**

๒. ตา ทำหน้าที่ **ดู** ผลคือ งาม-ชอบ-**ก็ยินดี**...ไม่งามไม่ชอบ-  
**ก็...ยินร้าย** บางที**ก็เฉยๆ**

๓. จมูก ทำหน้าที่ **ดมกลิ่น** ผลคือ หอม-สุข-ชอบ **ก็ยินดี**  
เหม็น-ทุกข์-ไม่ชอบ **ก็ยินร้าย** บางที**ก็เฉยๆ**

๔. ลิ้น ทำหน้าที่ **รู้รส** ผลคือ อร่อย-สุข-ชอบ **ก็ยินดี**  
ไม่อร่อย-ทุกข์-ไม่ชอบ **ก็ยินร้าย** บางที**ก็เฉยๆ**

๕. กาย ทำหน้าที่ **รับรู้ เย็น...ร้อน...อ่อน...แข็ง ฯลฯ** ผล  
คือ สบาย-ชอบ-**ก็ยินดี**...ไม่สบายไม่ชอบ**ก็ยินร้าย** บางที  
**ก็เฉยๆ**

๖. ใจ ทำหน้าที่ **รับรู้ทั้งหมด** และเกิดผล ดีใจ-เป็นสุข-ชอบ  
**ยินดี** เสียใจ-เป็นทุกข์-ไม่ชอบ**ก็ยินร้าย** บางที**ก็รู้สึกเฉยๆ**

**ทุกข์ ! นั้นมี ๒ อย่างคือ**

๑. **ทุกข์! ที่เกิดขึ้นทางกาย คือ ทุกข์กาย!** อันเป็นธรรมดา  
ของโลก คือ...ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่ว่า คน สัตว์  
หรือสิ่งของก็ตาม ย่อมหนีไม่พ้น คือ...**เกิดขึ้น...ตั้ง**  
**อยู่...ดับไป...หรือ เกิด...แก่...เจ็บแล้วก็ตายไปในที่สุด!**  
นี่! คือ ธรรมชาติที่แท้จริงประจำโลก!

๒. **ทุกข์อีกอย่างหนึ่ง คือ...ทุกข์ใจ!**  
ทุกข์อันนี้...หนีพ้นได้จริง...ถ้าทำถึง



การเข้ามาปฏิบัติธรรมกันนั้น...ก็เพื่อพ้นจาก...ทุกข์ใจ! ทุกข์ทางใจ เกิดขึ้นได้จากการที่เรา...เข้าไปหลงยึดถือหมายมั่นในตัวเรา-ของเรา ให้ความหมายซึ่งเรียกว่า...อุปาทาน คือ ความยึดถือเอาเอง!

ใคร? ก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้เลย

นอกจาก...การที่เรารับเข้ามาเอง!

ด้วยความหลงผิด คิด...ว่ามีตัวเรา...ของเรา

ตัวเรามีที่ไหน? ลองพิจารณาดูให้ดีๆ กายเรา...พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสว่า...เป็นธาตุทั้ง ๔ อันประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน...น้ำ...ลม...ไฟมาผสมกัน มาประชุมกันขึ้นมา แล้วส่งผล...ออกมาเป็น...อวัยวะต่างๆ รวมกันแล้ว...มีรูปร่างเช่นนี้...เรียกว่า คน หรือ มนุษย์!

ท่านเคยเห็น...ธาตุ ๔ ในตัวเราแล้วหรือยัง?

ลองนั่งสมาธิ...พิจารณาตามนะ

ทำไม? จึ่งว่าตัวเราประกอบด้วย...ธาตุทั้ง ๔ ทุกวันนี้...เราก็อาศัยธาตุ ๔ หลอเลี้ยธาตุ ๔ อยู่ คือ ข้าว...ผัก...ผลไม้ ต่างๆ ที่เรากินอยู่นั้น...มันมาจากไหน? มันมาจาก...ดินใช่ไหม? มันอาศัยดิน ปลุกขึ้น มาทุกอย่าง นี่คือ ตัวธาตุดิน! แล้วการเจริญเติบโตของมัน...ก็ต้องอาศัย น้ำในการหล่อเลี้ยงใช่ไหม? นี่คือ...ธาตุน้ำ!

และมันก็ต้องหายใจ...เอาอากาศ เข้าไปในการดำรงชีวิตเช่นกัน นี่คือ...ธาตุลม

จากการเจริญเติบโต...ของสิ่งเหล่านี้...มันก็ต้องอาศัยแสงแดด คือ ความร้อนในการเผาผลาญอาหารและทำให้...ผลของมัน สุกในที่สุด...นี่คือ...ธาตุไฟ!

ทุกสิ่ง...ทุกอย่างที่เป็นอาหาร เกิดจากพื้นดินที่เราอาศัยอยู่ทั้งหมด และอาหารที่เรากินเข้าไปในร่างกายนั้น ก็มาจากธาตุเหล่านั้น

มันเกิดจาก...ดิน...น้ำ...ลม...ไฟ ประกอบกันเข้ามา...เป็นรูปร่างต่างๆ...ชื่อต่างๆ สดแต่จะเรียกกันไป เรียกว่ารูปหนึ่ง...กับ...นามหนึ่ง

เนื้อสัตว์ต่างๆ มันก็อาศัยอาหารที่เกิดจากธาตุดิน...น้ำ...ลม...ไฟ เช่น พืชและผลไม้ต่างๆ หลอเลี้ยร่างกาย แล้วมันก็เปลี่ยนเป็น...รูปร่าง ตัวมัน...ชื่อมัน (รูปหนึ่ง-นามหนึ่ง) แล้วเราก็อาศัยเนื้อมัน อันมาจาก...ธาตุ ๔ นั้นแหละ (จุดเริ่มต้น) มาเป็น...อาหารอีกอย่าง รูป...ชื่อ...อีกอย่าง ต่างๆ กันไป แท้จริง...มันก็เกิดจากเหตุอันเดียวกันหมด

คือ ดิน...น้ำ...ลม...ไฟนั่นเอง

เราจึงอาศัย...ธาตุ ๔ ในรูปหนึ่ง นามหนึ่งมาหลอเลี้ยร่างกายเพื่อ...คลายความหิวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นคือ ธาตุเลี้ยธาตุ

แล้วร่างกายของเราก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ มารวมกันอีกที ในการที่ออกมาเป็นรูปร่างอีกอย่าง เรียกชื่อว่า คน

อาหารต่างๆ ที่เป็นของแข็ง คือ ธาตุดิน เช่น ข้าว...ผัก...ผลไม้ ฯลฯ





น้ำดื่ม-น้ำใช้	คือ	ธาตุน้ำ
ลมหายใจ	คือ	ธาตุลม
แสงสว่าง-ความร้อน	คือ	ธาตุไฟ อีกเช่นกัน
หากไม่มี อาหาร	เราก็	ตาย
หากไม่มี น้ำ	เราก็	ตาย
หากไม่มี { ลมหายใจ	เราก็	ตาย
{ อากาศ	เราก็	ตาย
หากไม่มี { ความร้อน	เราก็	ตาย
{ ความอบอุ่น	เราก็	ตาย

และสิ่งที่เรา...เอาเข้าไปนั้น...มันก็ไม่เที่ยงอีกเหมือนกันคือ...  
**เข้าแล้ว...ก็ต้อง ออก**

**ธาตุลม**...หายใจเข้าก็ต้องหายใจออก เข้าไม่ออก ก็  
 ตาย...ออกไม่เข้าก็ตาย

**ธาตุน้ำ**...กินเข้าไปแล้วก็ต้องเอาออก เป็นเหงื่อ...น้ำลาย  
 ปัสสาวะบ้าง สดแต่...ไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้

**ธาตุดิน**...อาหารต่างๆ กินแล้วก็ต้องถ่ายออกมา พอนานๆ  
 มันก็แห้ง กลายเป็นดินอีก

**ธาตุไฟ**...คนสัตว์...ที่มีชีวิตอยู่ร่างกายจะร้อน-อบอุ่นอยู่คือ  
**ธาตุไฟ** คนตายแล้ว ตัวจะเย็นสนิท เพราะ...ไม่มีธาตุไฟแล้ว  
 ดังนั้น!...เราจึงกินของเก่าวนเวียนกันอยู่ตลอดเวลา

กินแล้วถ่ายเป็นดิน

แล้วก็...อาศัยดินนั้น ปลูกขึ้นมาอีก

**น้ำใช้แล้ว...สกปรก** ก็ทิ้งไปในดิน  
 แล้วก็เอา...**น้ำในดิน** ขึ้นมาดื่มมาใช้อีก

**เราโง่! มากนักหนา** ที่หลงกินของเก่า! **ทั้งของตัวเองและ**  
**ผู้อื่นตลอดเวลา** พืช-ผัก-ผลไม้ต่างๆ เขาก็เอาอุจจาระคน-สัตว์  
 หรือ ซากศพ ไปใส่เป็น...ปุ๋ย เพื่อ...ให้มันแตกดอกออกผลมา  
 ไว้กินอีก

**เราโง่! โหม?** ที่หลงกินของเก่า อยู่เป็นเวลานานเท่านั้น  
 และยัง...หลงคิดว่า...**เป็นของดีเสียด้วย! เนื้อหมู...เราคิดว่า...**  
**มันเป็นของดี** ลองพิจารณาดูซิว่า...**หมูมันกินอะไร? เข้าไป**  
**เศษอาหาร...ของบุตรเฒ่าทั้งนั้น**ที่เราทิ้งแล้ว พอ...ออกมาเป็น...  
**เนื้อหมู** ทำไมถึง...ว่าดี นี่แหละ! คือ **โมหะหรือความไม่รู้จริง!**  
**จึงหลงอยาก...หลงเอา...ไม่รู้สิน?** เพราะ... **ติตรสของมัน...คือ**  
**ความอร่อยเท่านั้น!**

**ทุกๆ คนกินแต่ของดีๆ หอมๆ** เพราะ...เลือกสรร...ก่อนกิน  
 แต่...ทำไม...ตอนออกมา ถึงเหม็น ? สิ่งดี...สิ่งหอม...มันหายไปไหนหมด? อยู่ไหน? ลองหาดูซิ!

พระพุทธองค์...ทรงตรัสว่า...ร่างกายของเราคือ...อสุภะ...  
 ของไม่สวย...ไม่งาม...ไม่ดี ของเหม็น...**ปฏิกุล** ดังนั้น...**อาหารใหม่**  
 เข้าไปผสมกับ**ความสกปรกที่มีอยู่**...มันจึงสกปรก...ไปด้วยกัน



ออกเป็นน้ำ...ก็เหม็น เป็นอุจจาระก็เหม็น เป็นลม...กลืนไอตัว คือ ความร้อนของธาตุไฟในตัวก็เหม็นอีกเช่นกัน!

เห็นความจริงแล้วหรือยัง? ว่า...**ตัวเรามีที่ไหน?** มันคือ...อะไรกันแน่? ในความเป็นจริงแล้ว!...ตลอดชีวิตของเราที่ผ่านมา **มีความสุขแน่จริงหรือเวลาหิว** ไม่มีกิน ก็เป็นทุกข์ กระวนกระวาย ปวดท้อง กระสับกระส่าย **เวลาจะถ่าย...ก็เป็นทุกข์** ทุรน...ทุรย หากไม่ให้มันออก เช่น...เวลาเราปวดถ่าย...ห้องน้ำไม่ว่าง...ทุกข์ไหม? ขณะนั้น...หากมีใครเอาเงินมากองให้ มันก็ไม่สนใจ เพราะ **มันอยากเอาทุกข์ออกอย่างเดียวเท่านั้น** นั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนาน...ก็ปวดขา เดินนาน...ก็ปวดขา นอนนาน...ก็ปวดหลัง ร้อนก็เป็นทุกข์!...หนาวก็เป็นทุกข์!...หิวก็เป็นทุกข์! ง่วงก็เป็นทุกข์! ปวดฟัน...ปวดท้อง...ไม่สบาย...เจ็บไข้...ก็เป็นทุกข์ หากเงินมา...ซื้ออาหาร...เสื้อผ้า...ที่อยู่อาศัยก็ลำบาก **กว่าจะได้มันมา...แก่งแย่งกันตลอดเวลา...แสนทุกข์**

หามาด้วยความเหนื่อยยาก...ลำบาก กินแล้วก็ถ่ายทิ้งหมด! มีอะไร? เหลือบ้าง? ในการกิน มีร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์หรือ สวยงามแน่หรือ? พอนานๆ มันก็แก่...หนังเหี่ยวตาฟาง...ฟันหลอ หลังโก่ง ปวดหัว ปวดท้อง ปวดฟันเป็นไข้คือ...เจ็บป่วยแล้วก็ ต้องตายไปในที่สุด **ทุกคนมีอะไร? เหลืออยู่บ้าง? ในการมี การเป็นเหล่านั้น** มีบ้าน...ก็ต้องเป็น...ทาส...เป็นคนรับใช้ คอยดูแล...กวาดถู ตลอดเวลา **จะไปไหน? ก็เป็นห่วง ยึดติด แยก หามกังวล เป็นทุกข์!** อยู่ตลอดเวลา ไปไหนไม่ได้ เพราะมีบ้าน

**ของเราอยู่** (บ้านเราที่ไหน? ก่อนที่เราจะมาอยู่ก็มีคนอยู่ก่อนแล้ว พอเราตายไปคนอื่นก็มาอยู่แทนอีก) **ของในโลกนี้ เปลี่ยนกันใช้ชั่วคราวเท่านั้น!** ใคร? ก็ไม่สามารถเป็นเจ้าของได้ตลอดไป มีรถ...ก็ต้องคอยหาเงินซื้อน้ำมัน ต้อง...คอยดูแลรักษา จอดทิ้งไว้ไหน? ก็เป็นห่วง...กังวลกลัวหาย...กลัวเสีย...ทุกข์อีก **ตัวอยู่ที่นี้...แต่ใจ...ไปอยู่ที่โน่น** มีสามี-มีลูก-มีภรรยา ก็ต้องคอยปรนนิบัติรับใช้ **หมด...อิสรภาพ** ไปไหน? ก็ไม่ได้ หากทำไม่ดี...ก็เป็นทุกข์! **มีอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมด** แม้กระทั่ง...มันจากไป **ตามกฎพระไตรลักษณ์** เช่น...ไฟไหม้บ้าน...รถหาย... ลูก...สามี...ภรรยาตายจาก ฯลฯ ก็เป็นทุกข์อีก? มันทุกข์ไปหมดเลยจริงๆ หากความสุขได้ที่ไหน? ดิดอาหารอร่อย...ก็ต้องเป็นทาสหาเงินมาซื้อมันแล้วก็ถ่ายทิ้งอีก ทำอาหาร..ใช้เวลาทำ ๓-๔ ชั่วโมง กินแค่ ๑/๒ หรือ ๑ ชั่วโมง แล้วก็ต้องมานั่งตามล้างชามอีกกองพะเนิน จากนั้น...วันรุ่งขึ้นก็...ไปส่งสุขา...เจ้าของเดิมอีก **มันมีอะไรบ้าง? ที่เป็นสาระของการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เกิดมาทำไม? มีอะไรบ้าง? ที่ได้เกิดมา มันสุขจริงหรือ?** สิ่งของสมบัติต่างๆ ขณะมีชีวิตอยู่ก็หามาด้วย....ความลำบากยากเย็น พอตายจาก...ก็เอาไปด้วยไม่ได้ **ต้องทิ้งไว้กับโลกนี้แหละ! มีอะไรบ้าง** ที่จะเป็นของเราอย่างแท้จริง แม้แต่...ตัวเรายังต้องเป็นทุกข์...ให้เขาเอาไปฝังไปเผาให้อีก **ทุกข์! อีกอย่างคือ...การ อิจฉา...ริษยา แก่งแย่ง-ชิงดีชิงเด่น ว่าร้ายนินทา หากความจริงใจ...ต่อกันไม่ได้ เป็นมายาใจ มันร้ายกาจจริงๆ ยามมั่งมี...ใครๆ ก็รู้จัก...ยามจนใครๆ ก็กลัว เป็นต้นและอื่นๆ อีกมากมาย**



ทุกข์! จริงๆ สมกับคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า โลกนี้! มีแต่ทุกข์ทั้งหมด หาใช่สุขไม่ จงมาเห็น...ความจริงกันเสียเถิด! จะได้ไม่ต้องมาหลงเกิดให้ทุกข์อีกต่อไป เพราะเราเกิดมาแล้วมันก็นี่ไม่พ้นที่จะต้องทุกข์! ทำอย่างไร? ที่จะไม่ให้มาเกิดเล่า! ทำได้ด้วยการทำจิตใจให้เห็นตามความเป็นจริง เพื่อ...ปล่อยวาง ความยึดถือต่างๆ ให้หมดสิ้น คือ ตัวเรา ของเรา ด้วยการ...ละชั่ว...ทำดี ละจากความโลภ-โกรธ-หลง ให้ทำแต่...ความดี...สิ่งดี คือ ทำให้ใจบริสุทธิ์ ผ่องใส ด้วยการ...ให้ทาน...รักษาศีล...แล้วเจริญภาวนา

ทุกข์ใจนั้น...เกิดจากการที่เราไปยึด อดีต และ อนาคต นั้นเอง ลองสังเกตดูดีๆ เรื่องอดีต...แห่งความผิดพลาดซึ่งผ่านพ้นไปแล้ว แต่เราเอามาคิดแล้ว...คิดอีก จึงเกิดทุกข์ในขณะนั้น จับสภาพจิต ตนเองดูซิว่าจริงไหม? ถึงเราจะเสียใจอย่างไร มันก็ผ่านพ้นไปแล้วแก้ไขไม่ได้ ยิ่งคิด...ยิ่งทุกข์! เราจะแก้ไขได้...ก็ตรงขณะปัจจุบันนี้คือ...เริ่มแก้ไข...ปรับปรุงตัวเองในส่วนบกพร่องนั้นตั้งแต่...บัดนี้...เดี๋ยวนี้เท่านั้นเอง!

จะไปแก้...อดีต ย่อมไม่ได้ เพราะ...มันผ่านไปแล้ว...ไม่สามารถจะกลับคืนมาได้ นอกจาก...แก้ไขตนเอง...ในปัจจุบันนี้เท่านั้น คือ...หยุดทำในสิ่งไม่ดีเหล่านั้นอีกต่อไป

อนาคต...ก็เช่นกัน เราจะหวังอะไรก็ตาม...อย่ายึดมั่น...ถือมั่น ถ้ามันไม่เป็นไปตามที่เราตั้งใจไว้ เราก็ต้อง...ยอมรับ...กฎพระไตรลักษณ์ว่า...เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป มันไม่เที่ยง ต้องยอมรับความจริงนี้ให้ได้ ไม่มีใคร...จะเป็นเจ้าของมันได้จริง ตั้งใจได้...แต่ต้อง ไม่หวังผลนั้น

ปัจจุบัน...ขณะนี้...เท่านั้น คือ...ขณะนี้... หากกายอยู่ไหน? ใจเรา... ก็อยู่กับกายปัจจุบันนั้นเรื่องนั้นเราก็จะไม่ทุกข์เลย...เช่น ขณะที่เรากำลังอ่านหรือฟังอยู่ในเรื่องนี้...ขณะนี้ จิต...มิได้คิด...อดีต...อนาคต จับดู...จิตนั้น...ที่อยู่กับ...ปัจจุบัน มันสงบ...ไม่ทุกข์เลยใช่ไหม? เป็นปกติ นี่แหละ! คือ มรรค หรือ...ทางพ้นทุกข์ จงพยายาม...รักษาความรู้สึกนี้ไว้ตลอดเวลา

ให้...จิตอยู่กับ...ปัจจุบันตลอดเวลา ทุกข์! จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หาก...มันวิ่งไป...ในอดีต หรืออนาคต พอรู้สึกตัวก็ตั้งมันกลับมาอยู่กับปัจจุบันอีก ทำเช่นนี้...อยู่ตลอดเวลา เท่าที่จะทำได้ จนเกิด...ความชำนาญ เป็นปกติ...ธรรมชาติ...ในปัจจุบันตลอดสาย ทุกข์จะไม่สามารถ... เกิดขึ้นในจิตได้เลย

ดังนั้น...พระพุทธองค์จึงให้...ภาวนา ภาวนา...คือการมีสติรู้สึกตัว ในสัมปชัญญะ คือ...กายและจิตใจ...ตั้งแต่หัวถึงเท้า รู้กาย...ทั่วพร้อม... ตลอดเวลาว่า...ปัจจุบันนั้น...เป็นอย่างไร?

กายอยู่ไหน?...ให้ใจอยู่นั้น มันกำลังทำอะไร? อยู่ นิ่งรู้... ยืนรู้... เดินรู้...กินรู้...นอนรู้ทำอะไรๆ ก็รู้ปัจจุบันนั้นตลอดเวลา นี่คือ...มรรคจริงๆ

ให้เฝ้าดู...เฝ้ารู้...เฝ้าเห็น...การกระทำของกายจิตที่ตามรู้... ปัจจุบันตลอดสาย มันก็จะสงบ แล้วรวมกันมากๆ เข้า ก็เกิด...เป็นสมาธิ...โดยไม่รู้ตัว มีอารมณ์เดียว...คือ ปัจจุบันนั่นเอง! อารมณ์

เดี๋ยวนี้...ไม่ส่ง...อดีต...อนาคต ซึ่งเรา...อาจจะเรียกชื่อว่า...**เอกัค**  
**ตารมณ** ก็ได้ เมื่อจิตเห็นความแตกต่างระหว่างจิตที่สงบและจิต  
วุ่นด้วยตัวจิตเองแล้ว ปัญญา...จะเกิดขึ้นทันที

**เมื่อจิต...เห็นทุกข์จริง!** มันจึงไม่เอาทุกข์...แบกทุกข์อีก  
ต่อไป นี่คือ...**นิโรธ** คือ...**รู้แจ้งขณะหนึ่งก่อน** เมื่อจิต...พิจารณา  
เห็นสาเหตุของ...ทุกข์นั้น มันจึงจะเริ่มละทิ้ง...เพราะ...เห็น  
**ตัวอนัตตา!** คือ...ไม่มีอะไรเหลือให้ยึดมั่นถือมั่นได้นี้...คือ **สมุทัย**  
**รู้เหตุของตัวที่ทำให้เกิดทุกข์ในจิต** แล้วมัน...ก็จะพยายาม...เอา  
**ตัวรอด...คือ ระวางใจมิให้...เกิดทุกข์ได้อีก** ได้มีปัญญาเกิดขึ้นแล้ว  
ด้วยการ...ระวางเหตุ ป้องกันเหตุที่จะเกิดทุกข์นั้น **ด้วยการเจริญ**  
**สติ** นี่...คือ...**มรรค**

**จนหลุดพ้นได้จริงอย่างปลอดภัยตลอดสาย... ในที่สุด**  
**เพราะ... เห็นสมมติ ต้องทำแล้ว...ทำอีก...ตลอดเวลา อย่า!**  
**ประมาท...มันชอบเพลอ อย่า! ท้อถอย...ความเพียรอยู่ที่ไหน?**  
**ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น (ธรรมใด...ก็ไร้ค่า...ถ้าไม่ทำ)**

จงมีความ...อดทน...**ขันติ**มากๆ **ขันติ**...จะเป็นความขมขื่น  
ในเบื้องต้น แต่จะเป็นความชื่นชมในบั้นปลาย **จงตั้งสัจจะ...ใน**  
**การตั้งใจปฏิบัติ...อย่าท้อถอย!** เอา...สัจจะ...เป็นหลักยึดไว้  
ก่อน...เป็นเสายึดไว้ก่อน **ไม่ทิ้งสัจจะ...แม้จะต้องตายก็ยอม** ทุก  
ชีวิต...เกิดมาก็ต้องตายในที่สุด...หนีไม่พ้น! **เราเกิดมาเพื่อตาย!**

หนีไม่พ้น...แล้วจะกลัวอะไร? ขอต่อสู้...เพื่อความพ้นทุกข์...  
อันจะต้องมีอีกยาวนานหากชีวิตเรา...จะต้องเกิดมาในโลกนี้อีก...  
เพราะเหตุปัจจัยยังมีอยู่ มันก็ต้อง...เป็นทุกข์เช่นนี้...อีกตลอดไป

ขอต่อสู้...**เพื่อความไม่มาเกิด...ไม่มาทุกข์อีก!** แม่...**จะ**  
**ต้องตายก็ยอม!** นี่ คือกำลังใจ อันยิ่งใหญ่ของผู้ปฏิบัติ อย่า! กลัว  
ตาย...**จงตาย... จากทุกข์เสีย!** แล้วจะไม่ทุกข์อีก...**จงตายก่อน**  
**ตาย!** ตาย! จากจิต...ที่เข้าไปยึด...สมมติโลก **ในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕**  
**ที่มีรูปนี้...ให้ยึดถือว่าเป็นเราให้ได้** ต้องให้มันยอมรับความเป็น  
จริงให้ได้

**ต้องไปทำต่อ...**นี่เป็นการ...อ่านหรือฟัง...จนเกิดความเข้าใจ  
เท่านั้นนะ ต้องไปทำ **จนเกิดความเข้าใจ...ด้วยใจภายในเองอีกที**  
**ความเข้าใจนี้เป็นเหมือน...พบแผนที่เท่านั้น** จะต้อง...ไป  
ปฏิบัติ...คือ **เดินทางจริงๆ** อีกที จึงจะถึง...**จุดหมายได้อย่าง**  
**แท้จริง** อย่าเพิ่งคิดว่า...**เรารู้แล้ว... เราเห็นแล้ว...เข้าใจแล้ว**  
**เพราะมันยังมีตัวเรารู้...ตัวเราเป็นผู้เห็นอยู่**

จงไป...**ฆ่าตัวเรา...ที่หลงยึดให้หมดเหลือแต่ธาตุ ๔ จริงๆ**  
**ไม่มี... ตัวเรารู้...ตัวเราอยู่แต่พบ...พระพุทโธ...องค์จริงๆ** ในใจ  
แท้ๆ คือ...**ผู้รู้...ผู้ตื่น...ผู้เบิกบาน** แล้ว...จะไม่ทุกข์เลย ท่าน  
คอยอยู่...ในใจของทุกๆ คนตลอดเวลา **พุทโธ!** ไม่ใหญ่...ไม่  
โต...แต่มีแสงสว่างในตัวเอง ท่านจงไปค้น...ให้พบ**เพชรในใจ**





...ของตนเองให้ได้ แล้วท่าน...ก็จะรู้ว่า “สุขเหนือสุข” คืออะไร?

สุขเหนือสุข...จริงๆ นะ! อยากพบใหม่? อยากพบ...ก็จงทำให้ได้ **อยู่ในใจ...ของใครของมัน** นั่นแหละ! มันเป็นของ **เฉพาะของตน** แย่งกัน! ก็ไม่ได้...ให้กันก็...ไม่ได้ ของใคร? ของมัน เพราะ...เป็นทางสายเดียว...สำหรับบุคคลคนเดียว เมื่อมีโอกาสรู้แล้ว...จงรีบทำ ก่อนที่จะสายเกินไป

หาก...**ความตาย**...มาถึงแล้ว เรา...ก็จะหมดโอกาส เพราะ...คนตายแล้ว...ทำอะไร? ไม่ได้ แข็งเป็นท่อนไม้ **อย่า! ประมาท...จงรีบทำ ใคร?** หมั่นเดิน...ก็ถึงเร็ว ใคร? ขี้เกียจก็ถึงช้า! หรืออาจจะไม่ถึง ถ้าความตายมาถึงก่อน

สิทธิ์ใคร...ก็สิทธิ์มัน รีบเร่ง...กันให้ไวๆ ใครๆ มีสิทธิ์ได้...ขอเพียงให้...ดูดีดี ใครเพียร...ย่อมถึงก่อน ใครผัดผ่อนย่อมโศก **เพราะว่า...ชีวิตนี้...มีรู้ที่...ตายเมื่อใด?** จงรีบตั้งต้นทำเสีย เมื่อรู้แล้ว หรือว่า... **อยากแบกทุกข์!** ต่อไปอีก...ก็ตามใจเอาตามสบายก็แล้วกัน **เรื่องการดับทุกข์...พ้นทุกข์นี้ ต้องสอนตัวเอง...บังคับตัวเอง...ช่วยตัวเอง** เพราะ... เป็นเรื่องของตัวเอง...กิเลสของตัวเองมันย่อมรู้ตัวเอง...แม้ใครจะไม่รู้จักก็ตามใคร? **ก็ดับทุกข์ใจ ให้กันไม่ได้** ถ้าได้...พระพุทธรองค์...ท่านก็เมตตาทำให้ตั้งนานแล้ว...และพระองค์จะไม่ทรงตรัสว่า...“**อตตานิ...อตตะโน นาโถ**” **ตนแลเป็นที่พึ่งของตน!** **พระสงฆ์...หรือครูบาอาจารย์...เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น** เรื่อง...สั่งสอน...อบรม...

**บังคับ...ควบคุมและวิธีการกระทำนั้น** เป็นเรื่อง...ของตัวเอง...ต้องสอนตัวเองเท่านั้น เพราะ **“ตนแล...เป็นคนสอนยาก!”** ต้องเอากันจริงๆ จึงจะได้ผล **อย่า!** ตามใจ กิเลส... อย่าใจอ่อน... อย่าหลง...**ระวังตัวนี้ให้ได้** และผู้ที่สอนท่านได้จริงๆ คือ **ธรรมชาติ** นิ่งเอง แล้วในที่สุด...**ครูที่แท้จริง...ที่จะสอนท่าน** จนต้องยอมหมอบกราบคาบนั้น ก็คือ**ธรรมชาติ...แห่งความเป็นจริงนั้นแหละ!**

เพราะฉะนั้น...**จงพึ่งตัวเองให้มากๆ** อย่า! หลงคิดว่า...จะพึ่งใคร? ได้เลย **มันพึ่งไม่ได้** มันเป็นเพียง...**กำลังใจให้เราเท่านั้น!** อย่าลืม! เราจะต้องพึ่งตัวเราเอง หิว...กินเผื่อกันได้หรือ? ปวดถ่าย...ถ่ายแทนกันได้หรือ? ของใคร? ของมันจริงๆ

## สรุปแล้ว

อริยสัจทั้ง ๔ คือ

๑. **ทุกข์**...คือ เห็นตัวทุกข์...**มิใช่สุข** ดังเข้าใจ!
๒. **สมุทัย**...คือ รู้เหตุเกิดของทุกข์แล้วว่า...เพราะ **หลงผิดยึดถือ**
๓. **นิโรธ**...รู้เหตุเกิดและทางดับทุกข์แล้ว...**เห็นจริงแล้วว่าใช่**
๔. **มรรค**...กำลังเดินตามทางดับทุกข์...ด้วยการ**ระครองสติ** ให้ปฏิบัติตามความเป็นจริงของ...**ธรรมชาติ**

เพราะ**สัจจะธรรม**นั้นแยกออกดังนี้...**สัจจะ**...แปลว่า...**ความจริง... ของจริง ธรรม**...แปลว่า **ธรรมชาติ** รวมแล้ว คือ **ธรรมชาติอันแท้จริง!** คือ... ธาตุ ๔...มันไม่ทุกข์เลย

ตันไม้...ภูเขา ฯลฯ มันก็เป็นธาตุ ๔ เหมือนเรา **ไม่เห็นมันเป็นทุกข์...เดือดร้อน...วุ่นวาย** อะไร? เกิดขึ้น...**มันก็ยอมรับ** ไม่หนี... ไม่ต้าน ลม...ฝน...แดด ฯลฯ มันก็ปล่อยผ่านไปๆ **มันจึงสบาย** เราจงทำตัวเรา...อันเป็นธาตุทั้ง ๔ ให้เหมือน...ตันไม้ ภูเขา แล้วเราจะสบายเช่นมัน ไม่ทุกข์เลย!

หากเรา...**ยังปล่อยให้ทุกข์**...เกิดขึ้นในใจ อีกต่อไป **ก็น่าอาย**... ตันไม้...ภูเขา ! มันเก่งกว่าเรา...มันเก่งจริงๆเพราะ...มันยอมรับความเป็นจริงว่า...มิใช่ตัวมัน! มันเป็น...**ตัวผ่าน**...ขณะหนึ่งเท่านั้นเอง! มัน**ไม่โลภ...ไม่โกรธ...ไม่หลง** เลย แล้วเราละ! ...จะยอมอายมันหรือ?



# หลักการ ภาวนา

การภาวนา คือ...**การทำใจ... หรือ รักษาใจให้อยู่กับอารมณ์เดียวให้ได้ตลอดสาย** คือ **ปัจจุบัน** เพราะ...จิตเราชอบวิ่งไปเรื่อง...อดีตและอนาคตตลอดเวลา จะทำวิธีไหน? อย่างไร? ก็ได้สุดแท้แต่...ของใครของมัน หาก...**มันสงบเร็ว...เป็นทุกข์ต้อง...ใช้หมด** อย่า! ลังเลสงสัย ไม่ต้องสนใจว่า...ผู้อื่นทำไม่เหมือนเรา...เราทำไม่เหมือนผู้อื่น เหมือนการกินอาหารย่อมชอบรสชาติไม่เหมือนกัน บางคนอาจชอบ... **เผ็ด... เปรี้ยว... เค็ม... หวาน** จุดหมายแท้คือ...**รสไหน? วิธีไหน? ไม่เป็นเรื่องสำคัญ** ขอให้...**กินจริงๆ คือ ...จิตสงบได้...นั่นเป็นทุกข์หมด**

คนโง่! เท่านั้นที่จะมาทะเลาะกันว่า ควรกินอย่างนั้น...รสนี้มันเป็น...กิเลส...กิเลสมัน...ต่างหาก **รสไหน? ถ้ากินจริงๆ แล้วไม่อึด มีไหม?** มันอึดหมดแหละ! หากกินจริงๆ จงตั้งใจ...ทำจริงเถิด! หากบุคคลใด...ยังเถียงกัน ระหว่างเรื่อง...**พุทโธ... พองหนอ... ยุบหนอ... รูป...นาม...สัมผัสมาอะระหัง ฯลฯ** นี่ถูกนี้ผิด...ยังไกลธรรมะ...จริงมาก! ยังไม่รู้จักคำว่า **พระธรรม**เลย!



## การภาวนา...

มี ๒ อย่าง คือ

๑. การนั่งหลับตา...นั่งอยู่ในอิริยาบถเดียว แล้วจับ  
ดู...ลมหายใจ...อันเป็น...ธาตุรู้ ด้วยความสบาย นั่ง  
อยู่กับที่ ตามดูลมหายใจ ดูกาย...ดูใจให้ชัด ดัง  
เช่น...การปฏิบัติทั่วไปคือ อาศัยสมถะอันเป็นการรวม  
จิตที่ชอบวิ่งไป เรื่อง...อดีต...อนาคตให้มาอยู่  
กับ...ปัจจุบันก่อน พอมากๆ เข้าจนสงบ จึงเป็นสมาธิ  
คือ...ความสงบอันละเอียดลึกซึ้งอีกที มี...อารมณ์เป็น  
หนึ่งเดียว...ตลอดเวลาด้วยการ...กำหนดอารมณ์...  
ภาวนาว่า พุทฺโธ...พองหนอ...ยุบหนอ...รูป...นาม...  
สัมมาอาระหัง หรืออะไรก็ได้...ตามแต่จิตนิสัยของ  
คนๆ นั้น ไม่เหมือนกันทุกคน ดังเช่น...คนชอบรส  
อาหารก็ยังไม่เหมือนกัน จันใดก็จันนั้นนั่นเอง!
๒. การภาวนาแบบเคลื่อนไหว หรือสมาธิกับการงานใน  
ทุกอิริยาบถ คือ...สติปัฏฐาน ๔ ให้มีสติ...คือ ความ  
รู้สึกตัวที่เกิดขึ้น สัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อมใน  
อายตนะทั้ง ๖ คือ หู...ตา...จมูก...ลิ้น...กายและใจ รู้  
ทั่วหมด...ตั้งแต่...หัวถึงเท้า...เท้าถึงหัว รู้กาย-รู้ใจ...รู้  
ใจ...รู้กาย...ในปัจจุบันที่กระทำตลอดสาย...ว่ามันเป็น  
อย่างไร?

ให้...เฝ้าดู...เฝ้ารู้...เฝ้าเห็นว่า **ขณะนี้...กายกำลังทำอะไรอยู่?**  
(ทางร่างกาย-รูปธรรม) **สุขหรือทุกข์?** แล้ว...ในที่สุด มันเป็น  
อย่างไร? ในความจริงแท้!

**ทางจิตใจ...**ก็เฝ้าจับดูความรู้สึกว่า (ทางใจ-นามธรรม) ผัสสะ  
ที่เกิด คือ **ตากระทบรูปแล้ว ใจ...รู้สึกละอย่างไร?** สุขหรือทุกข์?  
**เพราะ...อะไร? ทำไม?** (กายและใจ...มันอาศัยกันอยู่ มันจึง  
เห็นผล จากกายสู่ใจ จากใจสู่กาย แล้วแต่มันจะชัดตรงไหนก่อน?)

เมื่อเห็นแล้ว...ก็ พิจารณา หาเหตุและผล ของมันว่าเกิด  
จากอะไร? อีกที หู...ได้ยินเสียง...ชอบ...ไม่ชอบ...เพราะอะไร?  
ตา...ได้เห็นรูป...ชอบ...ไม่ชอบ...เพราะอะไร? จมูก...ได้ดมกลิ่น  
...ชอบ...ไม่ชอบ... เพราะอะไร? ลิ้น...ได้รู้รส...อร่อย...ไม่  
อร่อย...ใจเป็น...อย่างไร? กาย...ได้สัมผัส...สบายไม่สบาย...ใจ  
เป็นอย่างไร? ใจ...ดู...ใจว่ามันเกิดอะไรบ้าง? ในวันหนึ่งๆ

**ดีใจ...**ก็หัวเราะ...จิตดีดีดิน...โคจรกรรม ห้วนไหว...ไม่  
สงบปกติ...ระริกกระริว เนื้อเต้น...เป็นต้น

**เสียใจ-ไม่ชอบใจ...**ก็ร้องไห้...โอดครวญ...ปวดร้าวเจ็บอก...  
เจ็บใจ...ครุ่นคิดครุ่นแค้น...พยายาม...จิตใจวามหิวจะเป็นลม...  
เป็นไข้...มีอ่อนแออ่อนแอ...หมดเรี่ยวหมดแรงเหมือนคนใกล้จะ  
ตายก็ไม่ปาน หายใจ...อึดอัด...ไม่อยากจะทำอะไรทั้งสิ้น ช่างจะตาย!  
เหมือนคนไม่มีชีวิตชีวา...เช่นนั้น



พอถูกใจ...ก็กลับมาหัวเราะ...ดีใจอีก ไม่ถูกใจ...ก็เสียใจ...ร้องไห้ สลับกันไป...อยู่เช่นนี้ เหมือนคนบ้าไหม? เดียว...ดีใจ...หัวเราะ เสียใจ...ร้องไห้ วันๆ กินแล้วก็...ถ่าย ก่อนกิน...ร่วนวายไหม? ...ทุกข์ไหม? ขณะกิน...เป็นอย่างไร? กินแล้วผลเป็นอย่างไร? มันตึงมันได้ไหม? กินแล้วถ่าย...ถ่ายแล้วกิน เป็นอยู่เช่นนี้...ตลอดเวลาจริงไหม? จงเฝ้าดู... พิจารณาดู ให้เห็นความเป็นจริงให้ได้...ให้ชัด

ให้กำหนด...ปัจจุบัน ให้เท่าทัน ทุกการกระทำ...พูด...คิด ทำหน้าที่...ตามปกติประจำวันนั้นแหละ! หน้าที่อะไร? ของใคร ของมันก็ทำไป...ตามสบาย แต่...เฝ้ารู้...การกระทำ...ในปัจจุบัน...ให้ชัดตลอดสายเท่านั้น! ระวังใจ! อย่า! ให้เกิดความ ยินดี-ยินร้าย

ต้องมี...สติ...รู้อยู่ให้ทัน...ปัจจุบัน...ที่เกิดจริงๆ!

ตัวปัจจุบัน...นั้นเกิดเร็วมาก!

รู้ตรงไหน? ก็จับตรงนั้นแหละ! รู้แล้วก็ผ่านไปปล่อยไปๆ ปล่อยไปๆ กำหนดดูซ้ำ ๆ ก็จะได้เห็น...ละเอียดยิ่งขึ้น

## ตัวอย่าง...การมีสติในการกิน

ให้กินช้าๆ ก่อน กำหนดรู้สึกตัวว่า...กำลังจะกิน (ให้ทำความรู้สึกตัวก่อนทำ!) มือ จับช้อน...รู้...ตักอาหาร...รู้...กำลังยกขึ้น...รู้... ถูกปาก...รู้...อ้าปากรับ...รู้...ส่งเข้าปาก...รู้...ดิ่งช้อนออกจากปาก... รู้...เอาช้อนวางลง... รู้...เคี้ยว...รู้...กลืน...รู้...

หมดแล้ว...รู้...มือตักอาหารใหม่... รู้...ตาดูอาหาร...รู้...ยกมือตักกับข้าว...รู้...ตักมาใส่จานข้าว...รู้...ตักข้าวด้วย...รู้...ยกขึ้น...รู้...ถูกปาก...รู้...อ้าปาก...รู้...ส่งเข้าปาก...รู้...ดิ่งช้อนออก...รู้...เอามือลง...รู้...วางช้อน...รู้...เช่นนี้แหละ เฝ้าสังเกตละเอียดมากแค่ไหน? ก็จะดีมากเท่านั้น นี่! คือการดูกายทำงาน และขณะนั้น... ให้เราสังเกตดูอีกว่า ตา...กระทบรูป คือ อาหารต่างๆ มันมีอาการอย่างไร? พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ...มันมีปฏิกิริยาอย่างไร? เกิดขึ้น! จงเฝ้าดู...อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยใจเป็นกลางๆ ก่อน

## วิธีป้องกัน

ถ้าจิตเกิด ยินดีในรส อาหาร...ก็พยายาม เว้นสิ่งนั้น! ให้ตักอาหาร...อย่างอื่นแทน...อย่าสนใจ! อาหารนั้น ไม่ตามใจมัน (การปฏิบัติธรรม คือ การทวนกระแสความอยาก) แต่...ถ้าอันไหน? มันผลักร้าน...ไม่ชอบ...ก็พยายามตักบ่อยๆ เพื่อ...ตัดนิสัย...ขี้เลือกของมัน พยายาม...ไม่สนใจในอาหารต่างๆ ให้...พยายามกำหนดสติ ตามรู้...ตามดู การทำงานของร่างกาย ตลอดสาย ว่ามัน...อัตโนวัติ แค่นั้น? มันช่างรู้ว่า...ควรจะทำอะไร?...และไม่ขัดแย้ง...รวดเร็วทันใจจริง ๆ พอ มือจับช้อน...มันก็รู้ว่าควร ยกช้อนไปตักกับข้าว...มาใส่จานข้าวแล้ว...ตักทั้งกับข้าวและข้าวยกขึ้นใส่ปาก...ยังไม่ทันถึงปากเลย...ปากมันก็รีบอ้าเตรียม รับอาหารทันที...อัตโนวัติไหม? ถ้าดูเป็นสนุกมาก





พออาหารส่งเข้าปากเสร็จ...ฟันก็จะทำหน้าที่...เคี้ยว  
ทันที...โดยไม่มีใครสอน ใครบอก จนเหลก! แล้วก็กลืน...ก่อน  
กลืน...มือ มันก็เริ่มตักอาหาร...เตรียมพร้อมที่จะส่งให้อีก...

ใคร? เป็นผู้สอน...ผู้บอกมันนะ! มันช่างรู้และอัตโนมัติ  
จริงๆ สามัคคีกันจริงๆ...รู้หน้าที่ตน...ไม่มีทะเลาะ...ยุ่งงาน  
กันเลย!

มันรู้ด้วยว่า...ควรส่งเข้าทางปาก...ไม่เห็นมัน เผลอส่งผิด เข้า  
ทางตา...ทางจมูกเลย...แปลกไหม? มันทำงานสืบเนื่อง...สามัคคี  
กันตลอดสาย...จนดูแทบไม่ออกว่า...มันอาศัยช่วยเหลือกันอยู่...  
มันคนละอันจริงๆ...เพราะมันมีธาตุรู้อยู่

ธาตุรู้ นี่...มันมหัศจรรย์จริงๆ ...รอบรู้ไปหมดว่า..ควรทำ  
อย่างไร? อะไร? นี่เป็นตัวรู้ที่เป็นเพียงการ...คลายทุกข์ชั่วคราว  
หนึ่งเท่านั้น มันยังวิเศษแค่นี้! เก่งกว่าเครื่องจักรของนัก  
วิทยาศาสตร์ชั้นเอกของโลก สร้างขึ้นมาเสียอีก

แล้ว...ตัวรู้...อันที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงล่ะ! จะวิเศษ  
มหัศจรรย์ขนาดไหน? ท่านไม่ยากพบบ้างหรือ? มันรู้โลก  
อย่างแจ่มแจ้งจริงๆ สดบรรยาย มันเป็นเรื่อง...ปัจจัยตั้ง! รู้  
เฉพาะตนเท่านั้น!

ผู้ใด ทำถึงก็ย่อมรู้...ไม่ทำก็ไม่รู้...เพราะมันต้องทำ...ของ  
จริง... ต้องทำจริงๆ...ทำเล่นๆ ก็ได้เล่นๆ...ไม่พบของจริงสักที...

เพราะ... ท้อถอยเสียก่อน...ขาดความอดทน...หรือถูกตัวชี้เกี้ยว  
เข้าครอบงำก่อนนั่นเอง!

พยายามกำหนดตัวเอง ถือความตั้งใจก่อนกินอาหารว่าจะ  
ไม่เต็มรสใดๆ อีก (การกินมิใช่กิเลส...เป็นการกระทำ  
เท่านั้น!...กิเลสจะเกิดต่อเมื่อ...ใจเกิดความยินดีหรือยินร้ายใน  
รสของมัน!...เราพยายามไม่ติด ไม่ทุกข์ ในรสมัน...รู้รสแต่ไม่  
ติดให้เกิดทุกข์!)

มีอย่างไร? รสใด ก็ยินดี พอใจกินอย่างนั้น! คือความ  
สันโดษ ไม่ตามใจกิเลส...ในรสอร่อย...เรากินเพื่อคลายทุกข์ทิว!  
เพื่อประทั่งชีวิตไป วันหนึ่งๆ เท่านั้น อร่อยหรือไม่...ไม่สำคัญ...  
ไม่สนใจเรื่องอร่อย...กินคือกิน...จงกดหัวตัวกูให้ได้ ต้องสอน  
ตนเองให้ได้!

ข้อควรระวัง! คือ อย่า!ตามใจกิเลสชอบของตน! เพราะ  
(ตนแลเป็นคนสอนยาก!)

การกิน...ให้ระวัง! เรื่องรส คือ ตัวอร่อย! ที่จะทำให้เกิดหลง!  
นี่คือ ตัวอันตราย! ที่เราควรระวังเลิกคบกับมันได้แล้ว...

ให้เฝ้า...สังเกตดู...จิตใจ...ว่ามันมีอะไร?เกิดขึ้นบ้าง?  
ชอบใจ...ไม่ชอบใจ...หงุดหงิด...รำคาญ...โมโห หรือเกิดอารมณ์  
ชนิดใด ก็เฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา แล้วค่อยๆ พิจารณาหาเหตุผล  
ของมันว่า...เกิดจากอะไร? ทำไม? คือ...ค้นหาสมุทัยของมัน



ให้สังเกตดูอารมณ์ของมันเป็นก่อน พอเห็นแล้วต้อง**น้อมเข้ามาพิจารณาหาต้นเหตุ**อีกที คือ **โอปะนะยิโก** น้อมเข้ามาดูตน จิตใจของตนเพราะ...ปัญญาจะเกิดด้วยการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อเห็นชัด...รู้ชัดแล้ว...มันจึง...ปัจจัยตั้ง ว่า **อ้อๆ!** เช่นนั่นเอง

ต้องพยายาม กำหนดรู้**ในตัวพระไตรลักษณ์**ของทุกผัสสะที่เกิดขึ้นด้วยว่า...นี่เกิดขึ้น...นี่ตั้งอยู่...นี่ดับไป ให้อบอุ่นที่สุด...มากเท่าไร ยิ่งดี...**ย้ำแล้วย้ำอีก** ให้รู้ทั้ง ช่วงสั้นและช่วงยาว

**ก่อนกิน** กำหนดรู้ (เกิดขึ้น) **ขณะกิน** รู้ตัว (ตั้งอยู่) **กินเสร็จ** รู้ (ดับไป) ในช่วงของการกินแต่ละครั้ง ช่วงสั้น...อาจจะกำหนดการกินในแต่ละคำก็ได้ก่อน แต่ถ้าตามดูละเอียดจริงๆ แล้ว จะรู้อีกมาก ต้องไปทำเอาเองจึงจะชัด **ต้องคอยสอนมันนะ...ใจนี่!** ให้มันรับรู้ความเป็นจริงให้ได้ ทำบ่อยๆ **สอนตัวเองบ่อยๆ** การสอนผู้อื่นนั้นก็ดี...แต่ การสอนตัวเองนั้นดียิ่ง! ทำแล้ว ทำอีก! รู้แล้ว...รู้อีก!

เหมือนการอาบน้ำ...ต้องอาบชั้นแล้วชั้นอีก...จนสะอาดหมดจด แล้วจึงจะสบายสดชื่น...มีใช้อาบชั้นสองชั้นพอแล้ว มันจึงไม่สดชื่น...สบายลึกที เพราะยังล้างไม่หมดเลย เช่นกันกับการปฏิบัติธรรมะ...นี่คือ...ตัวอย่างหนึ่ง...ที่หยิบยกขึ้นมาชี้ให้เห็นเท่านั้น!

ในที่สุด...หากชำนาญแล้ว...ไม่ว่าจะทำงานอะไร ทุกอย่างก็รู้หมด...ยิ่งละเอียดเท่าใด...ยิ่งดี...จะเห็นความมหัศจรรย์ของมันมากกว่ากัน สนุกกว่ากัน...ทำงานรู้...ทำอาหารรู้...ชายของรู้...อาบน้ำรู้...พูดรู้...ทำอะไรอยู่ก็รู้...รู้ว่ามันทำอะไรบ้าง?อย่างไร? สนุกดีเสียอีก...ไม่ต้องเสียเงินค่าเรียนด้วย ทำแล้วพ้นทุกข์ด้วย...มีแต่กำไรอย่างเดียวนั่น... ยังไม่เอาหรือ?

**มหาวิทยาลัยชีวิตของธรรมชาตินี้...มีเราเป็นผู้สอนเอง...เรียนเอง...รู้เอง...เลื่อนชั้นเอง...ตัดสินใจเอง...จบเองจริงๆ** แปลกมาก!...

แต่...ก็จริง...มีจริงๆ ใคร? ไม่สนใจจะลอง มาเรียนดูบ้างหรือ? **มหาวิทยาลัยชีวิตของธรรมชาติจริงนี้...**

แต่...ต้องมีความอดทนมากๆ นะ...อดทนต่อทุกอย่างที่มันเกิดขึ้น ไม่ว่าอะไรก็ตาม...อดทนอย่างเดียว...จะเจ็บปวดใจแค่ไหน? ก็ต้องทนให้ได้

**ลี้จจะด้วย...ต้องรักษาจริงๆ** มันจะช่วยไม่ให้เราจมหรือถอยหลังได้ **ข้อสำคัญที่สุดคือ...ให้มีความบริสุทธิ์ใจเป็นหลัก...เป็นแกนกลาง...ถือเอาความบริสุทธิ์ใจของตนเป็นใหญ่...เชื่อใจในความบริสุทธิ์ใจของตนเป็นพอ**



ทางนี้...ทำยากสักหน่อย...แต่ก็ไม่เหลือความสามารถของผู้ที่... เพียรจริง...ตั้งใจจริง อย่าท้อถอย! ถอยไม่ได้เลย...ต้องก้าวต่อไปๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจของตน จงมี เมตตา มากๆ ยินดี อภัยให้แก่ทุกชีวิตและทุกสิ่งที่เกิดขึ้น...ไม่ถือสา หาโทษ...แม้ใครจะทำร้าย...คิดร้ายต่อเรา เช่นใดก็ตาม ให้มีแต่ความปรารถนาดีต่อทุกชีวิต โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำได้ก็ทำโดย ไม่ทุกข์ใจเป็นสำคัญ ทุกข์กายนั้น! เป็นเรื่องธรรมดา... ทำงานเพื่อเมตตาจริงใจ เท่านั้น...อะไรก็ได้...โดยไม่หวังผลใดๆ ทั้งสิ้นแล้วจะสบาย **หลักมีอยู่แค่นี้!**

จงมีคติของท่านผู้รู้...ไว้เตือนตน...ปลอบตน ยามทุกข์ไว้ว่า  
 มาร...ไม่มี บารมี...ไม่แก่  
 ขันติ...เอาไว้อด...ไว้ทน...มิใช่เอาไว้ต้มไว้แกง  
 หากเราทำถูกกิเลสเขา...เขาก็ว่าเราดี  
 หากเราทำไม่ถูกกิเลสเขา...เขาก็ว่าเราไม่ดี  
 แม้ใคร? จะไม่เข้าใจเราก็คงตาม เราจงเข้าใจ...มั่นใจใน  
**ความบริสุทธิ์ ใจ**ของตนพอแล้ว  
 เราไม่ต้องคอย...ให้ใครมารับรองเราเลย!  
 เราจรับรอง...ตัวเองให้ได้ เมื่อไหร่เมื่อนั้นแหละ! เรา  
 จึ่งจะพบธรรมจริงแท้!  
 ไม่มีใคร? จะทำทุกข์ให้กับเราได้...นอกจากตัวเราไปรับ  
 เข้ามาเอง ด้วยการยึดถือ **อุปาทานว่า...มีตัวเรา...ของเรา**นั่นเอง!  
 เรามี...จึงมีทุกข์! ทุกข์มี...เพราะ มีเรา เรามี...เพราะ  
 มีอุปาทาน!

จงน้อม...ตัวเรา ให้เป็นธาตุ ๔...  
 ธาตุ ๔ คือ ตัวเรา...เพื่อเป็น อุบายปล่อยวางทุกข์!  
 หรือจะปลงตกคือ  
 คิดเสียว่า...มันเป็นกรรมที่เราจะต้องใช้เขาก็ได้...สุดแท้แต่...  
**อุบายวิธีของแต่ละบุคคล...ทำอย่างไรก็ได้...เพื่อออกจากทุกข์ใจ**  
**ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เท่านั้นเอง!**  
 จนนที่ สุด...เราจะเห็นว่า...เราไม่สามารถจะพึ่งใครได้เลย...  
 นอกจากตัวเราเองจริงๆ ...เรื่องทุกข์ใจนั้น! ใครก็ช่วยเราไม่ได้  
 เลย...เราต้องช่วยตัวเองเท่านั้น! (อตตะหิ อตตะโน นาโถ! ตน  
 แลเป็นที่พึ่งของตนจริงๆ!)

### การภาวนานั้น...ควรฝึกทำให้ได้ทั้ง ๒ อย่างคือ

๑. การนั่งสงบในอิริยาบถเดียวแล้วดูใจตัวเอง...ดูลมหายใจที่เกิดขึ้น ว่ามันเป็นอย่างไร? ดังเช่นการนั่งภาวนาหลับตาทั่วไปนั้นแหละ! แต่ให้พยายามทำบ่อยๆ เท่าที่มีโอกาสและต้องทำทุกวัน จึงจะได้ผล  
 การนั่งนั้นจะนานหรือไม่สำคัญ ตามแต่โอกาสเวลาที่มี...สำคัญว่า...นั่งแล้วสงบไหม? สงบมากแค่ไหน? สงบมากหรือฟุ้งมากเท่านั้นเอง ให้จิตสงบนั้นแหละคือจุดหมายของการนั่ง มิใช่กาลเวลาเป็นจุดหมาย หากนั่งนิดเดียว...แต่จิตสงบจริงๆ ยังดีกว่า...บางคนนั่งนานๆ แต่จิตฟุ้งตลอดเวลา ไม่สงบเลย นั่นก็ไม่มีประโยชน์เลย...ให้จับดูว่า...จิตสงบมากหรือน้อย...ถ้าสงบ เป็นที่ดีที่สุดของการนั่ง

๒. การกำหนดสติในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ต่อการกระทำต่างๆ ในการงานทุกอย่างตลอดสาย ในทุกอิริยาบถให้รู้เท่าทัน...ปัจจุบันที่เกิดขึ้น...ว่าทำอะไรอยู่? เท่านั้น

ให้ทำทั้ง ๒ วิธี จึงจะสมบูรณ์และได้ผลเร็วด้วย เพราะ...เราจะมานั่งหลับตาตลอดเวลาไม่ได้...เราควรฝึกสติ...ให้ได้ทั้งลืมตา หลับตา ในทุกผัสสะที่เกิดขึ้น-ก็รู้ทันมัน

เพราะการเจริญสติตลอดเวลา มากๆ เข้าก็จะเป็นมหาสติ เมื่อมันรู้...เท่าทันแล้ว ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเอง! เมื่อนั้น ทุกข์! ก็หมดสิทธิ์ที่จะเกิดขึ้นในจิตได้อีกเลย

(สติเหมือนเบรค-การเบรคบ่อยๆ มันจะหยุดเอง)

สติคือ แม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม...ถ้าไม่เจริญสติแล้ว...ก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้เลย!

มรรค...คือ การเจริญสติเท่านั้น! ต้องทำมากๆ ทำตลอดเวลา จนสมบูรณ์ ครบรอบของมันจึงจะได้ผลจริง!



การประคองใจให้เป็นกลางๆ เสมอ!  
นั่นคือ...มรรคแท้ๆ !  
อย่า! หันไปร่ำกฏการณ์!  
แต่...จงหนี...จิตปรุงแต่ง!





# ทุกอย่างในโลก คือ ธรรมะทั้งหมด

ในโลกนี้...ไม่มีอะไร? ที่ไม่ใช่ธรรมะ!

มันมีใช่...ดีหรือชั่ว บุญหรือบาป สวรรค์หรือนรก ใดๆ ทั้ง  
สิ้น แต่มันคือ...**ธรรมะ** ที่มีผล...**เป็นทุกข์!** หรือ**ไม่ทุกข์!** ต่าง  
หาก ทุกข์ก็รู้ ไม่ทุกข์ก็รู้ ๒ อย่างเท่านั้น! และสิ่ง ๒ อย่างนี้ ก็มี  
อยู่ในจิตของทุกชีวิต ทุกคน ทุกเพศทุกวัย **เราทุกข์! เพราะเรา  
ยึดถือ ในรูปร่างกายตัวตนนี้ ว่า...เป็นตัวเรา และของเรา เท่านั้น!**  
ขณะใด...ที่จิตเรามีได้ยึดในตัวเราหรือของเรา มันก็ไม่เห็นจะ  
ทุกข์เลย จริงไหม? เช่นตัวผู้อื่น...ของผู้อื่น เสียหาย จะเป็น  
อย่างไรก็ตาม ทำไม? เราจึงไม่ทุกข์ล่ะ! **หากมีตัวเรา... ของเรา  
เป็นอะไร? ไป ทำไม? จึงเกิดทุกข์ขึ้นได้!**

เห็นหรือยัง? ว่าทุกข์? เกิดจากอะไร? มันเกิดขึ้นได้...เพราะ  
มี ตัวเรา ของเรา **จริงไหม!** แล้วรูปร่างกายนี้! มันเป็นคนของเรา

จริงหรือ! ถ้าเป็นของเราจริงๆ ทำไม? คนที่ตายแล้วจึงไม่สามารถ...  
เอาตัวเรา คือ รูปร่างนี้ไปได้ด้วยเล่า? ทั้งทรัพย์สมบัติต่างๆ  
ก็เช่นกัน **พอตายแล้ว...** ไม่เห็นใครจะนำไปได้ด้วยแม้แต่คนเดียว  
ทิ้งไว้กับโลกนี้หมด? ทั้งๆ ที่หามาด้วยความยากลำบาก ขณะมี  
ชีวิตอยู่ก็เหนียว เมื่อ...มีชีวิตอยู่ มันก็เป็นของเราขณะหนึ่ง  
เท่านั้น **พอตาย!...ก็หมดสิทธิ์!** ทุกอย่าง

ดังนั้น...จงยอมรับความจริงเสียว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้  
ไม่ใช่ของเราเลย! แต่..เราต่างหากที่เป็นของโลกอย่างแท้จริง!

จงรู้ความจริง แต่...อย่า! ยึดความจริง  
ทุกชีวิต เกิดมาเพื่อ...ตายในที่สุด...เท่านั้นเอง!  
จงมีแต่...ความบริสุทธิ์ใจ...จริงใจ  
ต่อ...ทุกชีวิตเกิด!



# วิธีเดินจงกรม

## ที่ทำให้เกิดสมาธิได้จริงๆ

(มีบุคคลผู้หนึ่งตั้งใจทำ ได้ผลภายใน ๓ วัน)

๑. **ให้หยุดยืน** โดยให้เท้าทั้งสองชิดกัน เสมอกัน เอามือทั้งสองไขว้กันไว้ ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ แล้วแต่ถนัด ทำตัวให้สบายๆ
๒. กลับตาลง **น้อมนึ้กให้รู้สึกชัดแก่ใจว่า...กำลังยืนอยู่** พร้อมทั้งกำหนดท้องเบาๆ ว่า ยืนเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม หรือยืนหนอๆ ยืนก็รู้ ก็ได้ **จนรู้สึกชัดในจิตจริงๆ** จะกำหนดอะไรก็ได้ไม่จำกัด
๓. แล้วก็กำหนดบอกกับตัวเอง (สอนตัวเอง) ว่ากำลังจะเดิน แล้วก็เริ่มต้นเดิน
๔. **ให้ยกขาขวาช้าๆ** พอยกขาขึ้นก็กำหนดว่า **เกิดขึ้น** หยุดทำ **ความรู้สึกว่ายกขาขึ้นแล้วค่อยๆ** เหยียดเท้าก้าวไปข้างหน้าช้าๆ **ขณะก้าวเท้า** ก็กำหนดว่า **ตั้งอยู่ๆ**

**น้อมความรู้สึกให้รู้ชัด** ในช่วงเท้าที่กำลังเคลื่อนไปข้างหน้าช้าๆ จนสุดช่วง แล้วค่อยๆ วางเท้าลง **พอเท้าเหยียบพื้นทั้งหมด คือหมดช่วงก้าว** ก็กำหนดว่า **ดับไป** คือน้อมให้เห็นช่วงก้าว ตั้งแต่เริ่มยก จนถึงเหยียบลงเป็น ๓ จังหวะ



๕. ต่อไปก็ **ยกขาข้างซ้ายบ้าง...ขณะยกขึ้น** ก็กำหนดเกิดขึ้น หยุดรู้ พอเหยียดก้าวไปข้างหน้า ก็กำหนดว่า **ตั้งอยู่ๆ** สุดช่วงขา หยุดรู้ ค่อยๆ วางเท้าลงจนเหยียบพื้นหมดฝ่าเท้า กำหนดว่า **หมดไป** พร้อมทั้งน้อมให้เห็นการหมดไปในแต่ละช่วงเท้าที่ก้าว การยกถึงเหยียบในแต่ละก้าว ให้ทำไปช้าๆ **สำคัญต้องให้ชัดถึงใจจริงๆ ในทุกๆ ก้าว**
๖. พอสุดทางเดิน **ให้วางเท้าก้าวสุดท้าย ลงให้เสมอกัน** ในท่ายืนตรงเท้าชิดกันนั้นแหละ จากนั้นก็**ทำความรู้สึกในท่ายืน** พร้อมทั้งกำหนดว่า ยืนก็รู้ๆ **จนใจชัดในรูปยืนจริงๆ**



๗. บอกสอนตัวเองอีกว่า **จะหันหลังกลับ พร้อมทั้งทำความรู้สึก รับรู้ว่ากำลังจะหมุนกลับ** ค่อยๆ หมุนตัวกลับช้าๆ พร้อมทั้งกำหนดท้องเบาๆ ด้วยว่า **กลับก็รู้ๆ** จนกลับเสร็จ **ในรูปท่ายืนตรงเท้าชิดกันอีก** ก็กำหนดว่า **ยืนก็รู้ๆ** ให้ชัดในรูปยืนอีก พอใจชัดในรูปยืนแล้ว **ก็ทำความรู้สึก ว่า...จะเดินต่อไปอีก** กำหนดบอกกับตัวเองว่าจะเดินก็รู้ๆ

๘. จากนั้น...ก็กำหนดรู้ การยกขาที่ก้าวทั้ง ซ้าย-ขวา ดังเช่น ข้อ ๔-๕-๖ และ ๗ นั้นแหละ! ง่ายๆ ไม่มีอะไร? สำคัญคือ...**ให้ใจชัดในรูปของแต่ละท่าที่เปลี่ยนแปลงจริงๆ ให้ทำช้าๆ** ไม่ต้องสนใจเรื่องอะไรทั้งสิ้น ขณะกำลังเดิน ให้จิตอยู่กับเท้าที่ก้าวอยู่เท่านั้น!

(พยายามทำบ่อยๆ วันละหลายๆ ครั้งที่มีเวลาว่างต้องทำทุกวัน อย่า! ขี้เกียจ!)



# ทำอย่างไร? จึงจะให้จิตสงบ!

(ขณะนั่งภาวนา)

๑. **ให้นั่งใน ท่าที่สบายที่สุด! อย่าเกร็ง! อย่ากดข่ม** หากนั่งในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก จะทำให้จิตสงบเร็วขึ้น (เหมือนการเลือกพื้นดินที่พอดีก่อนปลูกพืช!)

๒. **วางใจให้เป็นกลางๆ ตัดความคิด ทั้งเรื่องของอดีต และอนาคตออกไปให้หมดสิ้น** หยุดความคิด คือ **ไม่ส่งจิตไปข้างนอก...ข้างหน้าข้างหลัง...ทิ้งให้หมด...ทำใจให้ว่างๆ สบายๆ** (เปรียบเสมือนการถอนหญ้า ขุดตอออกให้หมด ก่อนปลูก!)

๓. ค่อยๆ **น้อมความรู้สึกตัว คือ สติ** ปลูกใจตัวเองให้รับรู้ งาน **ในปัจจุบันที่กำลังจะทำ...คือให้รู้สึกตัวว่า...กำลังจะทำภาวนา!** (นี่เปรียบเสมือนการพรวนดินก่อนปลูก คือ ปลูกใจให้ตื่นรับรู้การกระทำ) คือ **ให้รู้สึกตัวก่อนทำนี่!** ก็สำคัญมากอีกอันหนึ่ง ของการปฏิบัติ! ที่ควรจะทำเป็นขั้นตอน...จึงจะได้ผลจริง



๔. ปลุกสติให้ตื่นทำให้สดชื่นแจ่มใสสบายๆ แ่มขึ้น  
ตื่นต่อการนั่งภาวนา (เหมือนการรดน้ำ! ให้ชุ่มเย็น  
ก่อนปลูกลั่นเอง)

๕. ค่อยๆ หลับตาลง หรือลืมตาก็ได้ โดยการหลับสบายตา  
มองลงต่ำ น้อมเข้ามาดูในตัวเอง คือ โอปะนะยโก  
รู้ปัจจุบันของการกระทำ (คือการลงมือปลูกพืชแล้ว)  
จากนั้น...ค่อยๆ น้อมความรู้สึก ในรูปร่าง ให้เกิดขึ้น  
ในจิต เหมือนกับตัวเอง กำลังนั่งอยู่หน้ากระจกเงา แล้ว  
เห็นรูปร่างของตนเช่นนั้น ว่านั่งอยู่ในท่าไหน? วางมือ  
เท้าอย่างไร? พร้อมทั้งกำหนด..คำภาวนา ช่วยอีกแรง  
(เหมือนการใส่ปุ๋ยให้กับพืช) การกำหนด จะช่วยดึงจิต  
ให้มาตั้งมั่นอยู่กับกายในปัจจุบัน เพื่อให้จิตอยู่กับ  
ปัจจุบันนั่นเอง ค่อยๆ กำหนดว่า...นั่งเป็นรูป...รู้สึก  
เป็นนามๆ หรือนิ่งหนอๆ นิ่งก็รู้ๆ หรือจะกำหนดอะไร  
ก็ได้ตามถนัด ไปเรื่อยๆ พร้อมทั้งให้ น้อมความรู้สึก  
ให้เกิดขึ้นตามคำภาวนานั้นจนชัด คือเห็น เป็นรูปร่าง  
ชัดในใจ (การน้อมให้เห็นทั้งรูปร่าง...และความรู้สึกชัด  
ในรูปร่างนั้นเรียกว่า รูป กับ นาม สิ่งถูกรู้ คือรูปกาย  
เรียกว่า รูป...ความรู้สึกที่เข้าไปรู้ ต่อรูปร่างนั้นเรียกว่า  
นาม คือ รู้ปัจจุบันในรูปร่าง)

๖. พอจิตชัดทั้งรูป และความรู้สึกตั้งมั่นจริงๆ แล้ว น้อม  
จนเห็นชัดแล้วให้ค่อยๆ ย้ายความรู้สึกนั้น มาจับดูอยู่ที่  
จมูก...อย่าเพ่งกำหนดอะไร? ค่อยๆ เผ้าสังเกตดูว่ามัน  
เป็นอย่างไร? ในปัจจุบันที่รู้...ลมเข้าหรือออก ค่อยๆ เผ้า  
ดูจนเห็นชัดแล้วก็กำหนดตามธรรมชาติของลมที่มีอยู่  
ในร่างกาย! เข้าก็รู้...ออกก็รู้ จนชัด กำหนดไปเรื่อยๆ  
หรือจะกำหนดชื่อว่า...เข้าพุท...ออก-โธ ก็ได้! ให้  
กำหนดชัดตามมันจริงๆ แต่รู้เบาๆ เท่านั้น ด้วยการ  
ตามรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น (การกำหนดคำภาวนา จะใช้ชื่อ  
อะไรก็ได้ไม่จำกัดตามถนัด ตามจริตนิสัยของแต่ละ  
บุคคล! ข้อสำคัญคือ ให้จิตรวมตั้งมั่นสงบ! เท่านั้น  
เป็นถูกหมด)

๗. พอจิตนิ่ง รู้ชัดในปัจจุบันนั้นจริงๆ! จะรู้สึกว่า...จิต  
เริ่มสงบเย็น ตั้งมั่นรวมเป็นหนึ่ง ไม่วิ่งไปในเรื่องของ  
อดีต หรืออนาคตเลย มันสงบจริงๆ มันจะชัดทั้งกาย  
และใจ นั่นคือ...สมาธิ...เริ่มเกิดขึ้นแล้ว! คือ...จิตเริ่ม  
รวมแล้ว...อาจจะเรียกอาการเช่นนี้ว่าสมถะก็ได้ เพราะ  
จิตนั้นตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันจริงๆ เราจะรู้สึกว่า...พอใจ  
สงบ...กายก็สบาย ใจก็สบาย...ไม่ห่วงวุ่นวาย...รุ่มร้อน  
เลย! ให้พยายามรักษาประคับประคอง ความรู้สึกนี้...  
รักษาไว้นานๆ





๘. ให้อายามเฝ้าสังเกตดู **ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ว่ามันเป็นอย่างไร? กายทุกข์ไหม? ใจทุกข์ไหม? ทำไม? มันเป็นอย่างไรร? เพราะอะไร? ปล่อยทุกๆ อย่างให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน? โดยมิเราเป็นเพียง...ผู้ดู...ผู้รู้...ผู้เห็นเท่านั้น!** (เหมือนกับ การคอยถอนหญ้าและวัชพืช หรือแมลงที่มารบกวน การเจริญเติบโตของต้นไม้ที่เราปลูกไว้) **อย่า! ดุดรัง! หรือผลักดันในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น! พยายาม อดทน...ตามดูอาการของมัน ให้ได้ตลอดสาย ในแต่ละเรื่องๆ ที่รู้แล้วในที่สุด เราก็จะรู้เองทั้งหมดว่า อะไร? เป็นอะไร? ทำไม? เพราะเหตุใด? โดยไม่ต้องมีใครมาพูด...หรืออธิบายใดๆ เพราะ...เป็นเรื่อง ปังจัดตั้ง**

## สาเหตุ

**การน้อมรูปร่างกาย** คือ **กายหายาบ** เข้าช่วยก่อนเพราะ...มันสามารถจะเห็นชัด และจับได้ง่าย กว่ากันมาก เมื่อชัดรูปกายแล้ว...จิตเริ่มตั้งมั่นขึ้นแล้ว การมาจับ **ลม** ด้วยความรู้สึก คือ **นามธรรม** ก็จะมีมั่นคง และชัดเจน ได้ผลแน่นอนเสมอ เพราะ...ชัด...มั่นคง เริ่มต้นตั้งแต่พื้นฐาน แล้ว นั่นเอง!

**การกำหนดดูลมหายใจเลยทีเดีย** มันเป็นเรื่องของนามธรรม คือความรู้สึก **ไม่มีตัวตน ย่อมจับยาก...สำหรับผู้ที่ยังจับไม่เป็น ยังใหม่อยู่** จึงทำแล้ว **ไม่ได้ผล** ขณะที่จิตเริ่มสงบ กายและใจ **จะโปร่งเบาสบาย**

**จุดนี้แหละ! ที่ติดกันมาก คือ พอสบายก็ หลงติดสุข ขาดสติกำหนดรู้** **ไม่รู้สีกตัว** มีแต่สบายๆ เพราะสติยังอ่อนอยู่ จึงตามความไวของจิตไม่ทัน (มิได้พิจารณา ปัญญาจึงไม่เกิด) หากสติสมบูรณ์ตั้งมั่นแล้ว **การกำหนดลมหายใจเลย...ย่อมพอดี...เพราะ มีกำลังเท่าทันกัน แต่...ผู้ที่ยังมีสติอ่อน...อ่อนอยู่** ควรจะ**ใช้การน้อม...รูปร่างกาย**เข้าช่วยก่อน เพราะ...สามารถจับได้ง่ายเห็นชัด จนจิตมีกำลังเป็นหนึ่ง เป็น...**สมาธิ** แล้วการจับลมก็จะ**ได้ผลในที่สุด!** **การน้อมรูปร่างกายด้วย จึงจะสมบูรณ์** ในหลักของ**สติปัฏฐาน ๔** จริงๆ ดังนั้น! **ผู้ใหม่อยู่** จึงอยากขอแนะว่า...**การเดินจงกรม** คือการ **จับรูปร่าง** นั้นมัน **จับง่าย...ได้ผลชัดมั่นคง** และเร็วกว่า ควรทำให้มากๆ ให้ออกกำลังกายด้วย ทำให้สุขภาพร่างกายโปร่งเบาและแข็งแรงดี การจับกายหายาบ...จับง่าย...จับชัดกว่ากันมาก! จึงได้ผลดีเร็วกว่ากัน **ให้อายามเดินบ่อยๆ เดินมากๆ**

**วิธีกำหนดสติภาวนา ขณะนั่ง อีกวิธีหนึ่ง ที่ได้ผลมากคือ** **การกำหนด...เสียง** ให้นั่ง...จับเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้น **ในปัจจุบัน** ชัดอันไหน...กำหนดรู้ อันนั้น เฝ้าคอย...จับแต่เสียงที่เกิดขึ้น **เฉพาะหน้า!** เช่นได้ยินเสียงรถก็รู้ แล้วเฝ้าสังเกตดูว่า จะมีเสียงอะไรเกิดขึ้นให้รู้ อีก...พอเสียงนกเกิดขึ้น...ก็กำหนดว่าเสียงนกก็รู้ๆ ขณะนั้น พอได้ยินเสียงคนพูด ก็กำหนดว่าเสียงคนก็รู้ๆ เสียงอะไรเกิดขึ้น...พอรู้ก็กำหนดรู้เท่านั้นไปเรื่อยๆ สบายๆ คือกำหนด...รู้ปัจจุบันของเสียงที่เกิดขึ้น ให้ได้ยิน **ชัดเสียงไหน? ก็จับเสียงนั้น แล้วปล่อยผ่านไป ไม่สนใจ ให้ใจว่างๆ จดจ่อ**



กับเสียงที่จะเกิดขึ้นให้ได้ยินอีก มีแต่...รู้...รู้...รู้...ในปัจจุบัน... จิตก็จะสงบตั้งมั่น ไม่สามารถจะวิ่งไปเรื่อง อดีตหรืออนาคต ได้เลย! นานๆ เข้า **สมาธิก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติจริงๆ** พอสงบแล้ว...ให้น้อมความรู้สึก มาจับดู ลมหายใจ ด้วย เข้าก็รู้ ออกก็รู้...เข้าพุท...ออกโธ! ไปเรื่อยๆ ในที่สุดให้มันรู้สึกทั่วตัว ด้วย... เช่น พอลมพัดมาถูกตัวก็รู้สึก กำหนดว่า ลมเย็นก็รู้... พอรู้สึกร้อน...ก็กำหนดว่าร้อนก็รู้ สลับกันไป แล้วแต่ว่า **ขณะปัจจุบันนั้นมันจะรู้อะไร?** ก็กำหนดอันนั้น! เท่านั้นเอง! ให้มันรู้ ภายในภายในใจ อย่า! ส่งออกนอก!

ผู้ใด...เห็น...ทุกข์มาก!  
ผู้หนึ่ง...คือ...ผู้โชคดี!...ในแดนธรรม

การปฏิบัติธรรมะ...ไม่จำเป็นต้องรู้ตำราอะไรให้มาก

...จงเฝ้า...สังเกตดู...ทุกข์! ที่เกิดขึ้น...ทางกายและใจ ให้รู้จริงเท่านั้น (เพราะ...พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ก็อยู่ในกาย...ในใจของเราแล้ว!)



# วิธีฝึก

## ให้เกิดสมาธิในการทำงาน

หลักการกำหนดให้เกิดสมาธิในการทำงาน ในหน้าที่ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำอะไร?

๑. ก่อนทำ ก็กำหนดบอกตัวเองให้รู้ว่า กำลังจะทำอะไร? (รับรู้ปัจจุบันที่จะทำ!)
๒. เมื่อรู้สึกตัวรับรู้แล้ว ก็ลงมือกระทำ พร้อมทั้งกำหนด จังหวะของการกระทำในแต่ละช่วงๆ ให้ชัดใน **พระไตรลักษณ์** สุดแท้จะจับช่วงเอาเอง จะเป็นช่วงยาวหรือสั้นก็ได้ตามถนัด เช่น
๓. กำลังหันผักและอื่นๆ ขณะยกมีดขึ้น ก็กำหนดว่า **เกิดขึ้น** กำลัง **กดมีดลง** ไปคือกำลัง **หัน** ก็กำหนดว่า **ตั้งอยู่** ห่องเบาๆ ในใจหรือออกเสียงค่อยๆ ก็ได้ พอหันหมดครั้งหนึ่ง ก็ทำความรู้สึกว่าหมดการหันในครั้งหนึ่ง ให้กำหนดว่า **หมดไป** กำหนดในทุกช่วงมือที่หันนั้นแหละ



๔. การกำหนดหมายถึง **การทอเบาๆ ในใจ** (เป็นการทำงานของใจให้รับรู้) มือก็ทำงานตามปกติ นั่นแหละ! (เป็นการทำงานของร่างกาย) **ให้ใจรู้ต่องานที่กำลังทำอยู่** (คือปัจจุบันในการกระทำ) ว่ามันหมดไปในแต่ละอย่างๆ สบายๆ **ทำบ่อยๆ**

๕. ควรกำหนดให้ใจรู้ ในงานที่ทำนั้นด้วยทุกครั้ง **หาก สัมผัสก็ไม่ใช่ไร? รู้สึกตัวเมื่อไหร่** ก็กำหนดรู้ทันที ให้รู้บ่อยๆ เหมือนน้ำที่หยดค่อยๆ หยดลงหม้อให้ก็จะเต็มได้เช่นกัน หากมีเวลามากไม่รีบร้อนก็ให้**ทำช้าๆ** การทำช้าๆ จะเห็น**ละเอียดกว่าการรีบทำ** ให้กำหนดตามรู้ **เบาๆ สบายๆ** เท่านั้น

๖. หากงานที่ทำจำกัดเวลาต้อง **รีบทำ** ก็กำหนดรู้การกระทำ เช่น กำลังเดินอยู่ ก็กำหนดว่า**เดินก็รู้ๆ** กำลังกินอยู่ ก็กำหนดว่า **กินก็รู้ๆ ดื่มน้ำก็รู้ๆ** กำหนดว่า **ตำก็รู้ๆ ลั่นๆ ง่ายๆ** ไม่มีอะไร รู้อะไรก็กำหนดตามรู้นั้นเท่านั้นเอง กินก็รู้ ตักก็รู้ เคี้ยวก็รู้ จับช้อนก็รู้ ยกขึ้นก็รู้ ฯลฯ ปัจจุบันรู้อะไร? ก็กำหนดตามรู้นั้น หนาวก็รู้ เย็นก็รู้ ร้อนก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ อึดอัดก็รู้ สบายก็รู้ ได้ยินก็รู้ พุดก็รู้ เขียนก็รู้ เห็นก็รู้ นั่งก็รู้ นอนก็รู้ **รู้ขณะปัจจุบันว่า กำลังทำอะไร?** ก็กำหนดตามแค่นี้ ไม่ยากเลย

๗. พอมีเวลาว่าง...ก็**น้อมนึกขึ้นมาพิจารณาว่าในแต่ละอย่างๆ นั้น เกิดขึ้นเท่าใด ก็ดับหมดเท่านั้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่ได้เลย** แม้แต่อย่างเดียว มันอยู่ที่...**กาลเวลา จะช้าหรือเร็ว ของการดับ** ในแต่ละอย่างเท่านั้น!

เราจะมีค่า เมื่อมีประโยชน์...สำหรับเขา!  
เราจะไร้ค่า เมื่อไร้ประโยชน์...สำหรับเขา!  
เราทำถูก...ก็เสสเขา...เขาก็ว่า...เราดี!  
เราทำไม่ถูก...ก็เสสเขา...เขาก็ว่า...เราไม่ดี!

การคิด มีผลคือ ทุกข์!  
การพิจารณา มีผลคือ...เกิดปัญญา!



# จุดหมาย ของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม นั้นเพื่อ...

ต้องการ ค้นหา...หน้าตาอันแท้จริง ในสิ่งไม่จริง...ในสิ่ง  
หลง ในความหลง ในความยึดถือหมายมั่นในสิ่งสมมติ ว่าเป็น  
อย่างไร? เพื่อ... พิสูจน์ความจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มัน  
สุข หรือ ทุกข์กันแน่ มันมีอะไรบ้าง? ที่เที่ยงแท้แน่นอนเสมอไป  
มันมีอะไรบ้างที่เป็นของเราอย่างแท้จริง แล้วความจริงมันคือ  
อะไร?

ถ้ารู้...ก็จะไม่หลง ถ้าหลง...ก็เพราะยัง...ไม่รู้

ถ้ารู้...ก็就不用ทุกข์ ถ้าทุกข์...ก็เพราะยัง...ไม่รู้

(หมายถึงทุกข์ใจ) ถ้าสว่าง...ก็จะ...ไม่มีมืด ถ้ามืดก็เพราะ  
ยัง...ไม่สว่าง

การปฏิบัติธรรมนั้น

มิใช่การ ผลักดัน, เกลียด-ขะแยง กิเลส

มิใช่การวิ่งหนี...จากกิเลส

มิใช่การ กลัว...กิเลส

มิใช่การเข้า หรือออก จากอะไร? ทั้งสิ้น!

เพียงแต่...จุดความสว่าง คือ ให้เห็นความจริงแท้ขึ้นใน  
ดวงใจ...ในจิตใจของตนเท่านั้น แล้ว โมหะ คือ แม่ของมัน ก็  
จะ หดไปเองโดยอัตโนมัติ!

จงอยู่กับมัน อยู่กับความจริง อยู่กับกิเลสที่นั่นแหละ! กิเลส...  
คือ...เหตุแห่งทุกข์! ถ้าเรา...ไม่มีทุกข์! เราจะเห็น...ทุกข์! พัน  
ทุกข์ได้อย่างไร?

เพราะ...เห็นทุกข์! นั่นแหละจึงเกิดความเบื่อหน่ายทุกข์นั้น!  
เพราะ...หนัก...มันถึง ปล่อย...ถึง ไม่เอาเอง! เมื่อ...ไม่เอา...มัน  
ก็ สบาย! มัน ทุกข์! เพราะ...เอา เพราะ...อยาก! ถ้าหยุด  
...เอา...มันก็หมด...ก็ไม่มี ถ้าไม่มีเกิด...มันก็ ไม่มีตาย เพราะ  
มีเกิด...มันจึงต้องมีตาย!

ขันติ (อดทน) เป็นความขมขื่นในเบื้องต้น แต่จะเป็น  
ความชื่นชม ในบั้นปลาย!





# พระแท้ๆ

## มีอยู่ในใจ...เกิดขึ้นในใจ...

เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นแดนเกิด...  
ทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยใจ!

การบวชใจ...จึงเป็นการบวชที่เป็นทางสายกลาง ตรงและ  
ลัดที่สุด! ทั้งยังจะได้พบ...พระพุทธรูปเจ้าองค์แท้จริง! ณ ที่นั่นด้วย  
ท่านประทับอยู่ ท่ามกลางดวงใจอันบริสุทธิ์ ของทุกๆ คนจริงๆ

การบวชกาย...เป็น...เครื่องแบบ แสดงให้รู้ว่า...นี่คือผู้  
สละแล้ว จากเครื่องข้อง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง  
เท่านั้นเอง! การบวชใจจึงเป็นสิ่งสำคัญกว่าการบวชกาย!  
เพราะ...เป็นการบวชที่แท้จริง! หรือพระสงฆ์จริงๆ

เหตุผลคือ...

บุคคลผู้บวชแต่กาย แต่ยังมีได้ บวชใจ ย่อม...ยังมีจิตใจ  
เหมือน ชาวบ้านทั่วไป จิตนั้น ยังเต็มไปด้วยความโลภ โกรธ หลง

ดังนั้น...การกระทำ ทุกอย่างย่อมเป็นไปเพื่อความเป็น ความเป็น  
เพื่อตัว...ของตัว...เห็นแก่ตัว...พวกของตัว (เพื่อเอาเข้า) เพื่อลาภ  
ยศ เกียรติ สรรเสริญ เอาหน้าเอาตา อิจฉาริษยา วุ่นวาย ชิงดี-  
ชิงเด่น ดังเช่น คนบ้า ตลอดเวลา มิใช่เพื่อเสียสละ เกื้อกูลมี  
เมตตาด้วยใจจริง โดยไม่หวังผลตอบแทน แม้แต่นิดเดียว ให้  
เพื่อให้ จริงๆ จุดหมายคือ ความสันติสุข ทั้งตนเองและผู้อื่น!  
(ให้เพื่อให้) โดยทั่วไป...ที่เห็นนั้นส่วนมากมีแต่...ผู้บวชกาย แต่  
มิได้บวชใจ เลย ยิ่งทำให้เกิดตัวซ้อนหนัก เข้าไปกว่าเก่าอีก  
หลงคิดว่า...ตนออกจาก เพศฆราวาส แล้วมี ตัวเรา เป็นนักบวช  
มีตัวเรา เป็นบรรพชิต (มีเราตัวเบ้อเริ่มเลย) มันออกจาก ความ  
ยึดถือ เข้าสู่...ความยึดมั่น ตัวโตกว่าเก่าเสียอีก หลงว่า...ตนเองคือ  
ผู้พิเศษ...ผู้ยิ่งใหญ่ จะพูด คิด ทำอะไร? ใครก็ไม่กล้าคัดค้าน  
การกระทำต่างๆ จึงมีแต่ความเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นโดย  
ไม่รู้ตัว! เพราะในรูปแบบของพระสงฆ์นั้นย่อมเป็นที่...เคารพ  
สักการะบูชา แก่พุทธบริษัท ที่นับถือ...พุทธศาสนา เป็นทุนเดิม  
อยู่แล้ว หากอยู่ในรูปแบบของสงฆ์แล้ว...เขาจะเคารพบูชา ท่านที่  
เพราะทางโลก...จะมีความเข้าใจ และมองว่า ผู้ที่บวชแล้วคือผู้  
ที่หมดกิเลสแล้ว ผู้ที่เข้าวัดแล้ว...คือ ผู้หมดกิเลสแล้ว เช่นนั้น  
จริงๆ! นักบวช บางท่าน...จึงหลงตัวเองต่อการถูก...เคารพ...  
ยกย่องบูชาว่า เป็น...ผู้สูงกว่า...เหนือกว่า...ดีกว่า ใช้อำนาจโดย  
ไม่เป็นธรรม ก็มี เพราะ...จิตยังมิได้เป็นพระ จิตจึงเห็นแก่ตัวอยู่  
การกระทำ จึง ตรงกันข้าม กับรูปแบบ เต็มไปด้วย...ความโลภ...  
โกรธ...หลง จนทำให้...บุคคลผู้พบเห็น เลื่อมศรัทธาในพระสงฆ์  
ไปก็มี (ปลาตัวเดียวเน่! همینไปทั้งช่อง) จึงทำให้พุทธศาสนา



ไม่เจริญเท่าที่ควร เพราะเหตุนี้ ด้วยพระ มิได้อยู่...ที่ ผ้าสีเหลือง ผ้าสีขาว หรือสีอะไร? ทั้งสิ้น หาก...พระอยู่ที่ผ้าเหลือง ผ้าจีวร ผ้าขาวแล้ว ถ้าเอาไป...คลุมต่อไม้หรือก้อนหิน เราก็ต้องกราบต่อไม้ หรือก้อนหิน ว่าเป็นพระ ด้วยนะซิ! **พระแท้ๆ อยู่ที่ใจ! สะอาด สว่าง, สงบ, รู้, ตื่น, เบิกบาน** บุคคลใดมีจิตใจ อาริ เสียสละ เกื้อกูล ไม่เบียดเบียนใคร ให้เกิดทุกข์! ถึงแม้...จะไม่ได้บวชกายก็ตาม ในความเป็นจริงแล้ว เขา คือ พระทั้งแท่ง “ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน ค่าของงานอยู่ที่การกระทำ” เพราะการกระทำต่างๆ ย่อมเหมือนพระจริงๆ ดังนั้น! การบวชใจย่อมเป็นพระจริง ทำยากกว่าการบวชกาย ซึ่งเป็นเพียง รูปแบบ แต่เปลี่ยนผ้า เปลี่ยนทรงผม เท่านั้นเอง ทำได้ไม่ยาก! การบวชใจนั้น...ย่อมทำได้ในทุกรูปแบบ ทุกเพศ-ทุกวัย ทุกเวลา...ทุกสถานที่ ไม่มีขอบเขตจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น! อิสระ...เป็น ธรรมชาติโดยจริงแท้ การบวชใจ....ย่อมยืนยันสัจธรรม ที่ว่าไม่มีเพศ ไม่มีวัย ไม่มีกาลเวลา และสถานที่ การบวชต้องอาศัยใจเป็นผู้บวชกาย เป็นส่วนประกอบ อริยสงฆ์ คือ จิตใจที่รู้ตื่น เบิกบาน สะอาด สว่าง สงบ รูปแบบข้างนอก เป็นเพียงสมมติสงฆ์เท่านั้น การบวช มีจุดหมายเพื่อละจากความโลภโกรธหลง เพื่อออกจากความหลงยึดถือหมายมั่นในตัวเราของเรา ออกจากความเบียดเบียน เห็นแก่ตัว ออกจากทุกข์ หากใจยังออกจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ การบวชกายก็ไม่เกิดผลอะไรเลย ยังมีใช้ นักบวชที่เป็นสาวก ของพระพุทธองค์จริงๆ! แม้แต่บัดเดียว การฝึกบวชใจในเพศฆราวาสก่อน คือ ความไม่ประมาท! เพราะ...เตรียมพร้อม

อยู่ก่อนแล้ว ตั้งแต่ต้นๆ สามารถฝึกได้ในทุกรูปแบบ ค่อยเป็นค่อยไปในธรรมชาติที่เป็นจริงนั้นแหละ! ได้ประโยชน์ ๒ ทาง...ในหน้าที่ประจำวันเพื่อเกื้อกูลและฝึกใจตัวเองไปด้วยโดยไม่เสียงานเลย ค่อยเรียน, ค่อยรู้, ค่อยดู, ค่อยเห็น, ค่อยทำ...ค่อยเป็น จนจิตสมบูรณ์ไปเรื่อยๆ เป็นธรรมชาติที่จริงแท้แล้ว **ตัวรู้ ในรู้** คือตัวพุทธโธจริงๆ...พระพุทธเจ้าองค์จริงๆ นั้นก็จะบอกให้เองว่า...ควรจะทำอย่างไร? ต่อไป การบวชนอกรูปแบบ (บวชใจ) คือ การปิดทองหลังพระ...ไม่โอ้อวดทำได้โดยสบายๆ ไม่มีใครมาคอยจับผิดได้ ทำให้มีอุปสรรค หรือมารน้อยกว่า การวางตัว สะดวก อิสระกว่า ไม่อึดอัด หากทำได้ผล...ก็จะเป็นผลอีกอันหนึ่ง ที่จะกระตุ้น ปลุก ให้มีการตื่นตัว ในการปฏิบัติ ของผู้บวชกายแต่มีได้บวชใจ ให้เกิดความละอาย และเป็นกำลังใจ ช่วยให้ผู้บวชใจมีความเพียร มีกำลังใจมากยิ่งขึ้นอีก! ในการปฏิบัติ ไม่มีการพูด-การสอนใดๆ ให้เหนื่อย ให้เป็นการเบียดเบียนกันเลย ทั้งตนเองและผู้อื่น เพียงแต่ทำตัวเอง สอนตัวเอง เท่านั้น ผลยังสามารถเกิดขึ้นกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้ตัว (ปัจจุตัง) และการทำประโยชน์ นั้น ก็มีโอกาสมากกว่าบรรพชิต เพราะทำประโยชน์ได้ทุกอย่างมากมาย อย่าง อิสระเสรีกว่าเพศของนักบวช...ซึ่งมีบางสิ่งบางอย่างที่ ทำไม่ได้ ไม่เหมาะสม...ต่อรูปแบบ...โอกาสในการทำประโยชน์ จึงต่างกันมาก

จริงๆ ธรรมะ คือหน้าที่ในชีวิตประจำวันในทุกถิ่นที่ ในทุกสิ่ง ทุกอย่างของโลกคือธรรมะทั้งหมดไม่มีอะไร? ที่ไม่ใช่



**ธรรมะ! การบวช** คือการทำใจ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของโลกด้วยการใช้ **สติ...ตามดู...ตามรู้** และสติก็มีอยู่ภายในใจของแต่ละคนอยู่แล้ว มีใช้อยู่ที่วัดวาอารามที่ครูบาอาจารย์หรือที่ไหนๆ? อยู่ที่ภายในใจของทุกคน **โดยสมบูรณ์ตลอดเวลา** เปรียบเสมือนทุกคน มีเงิน คือสติ แต่...ไม่รู้จักใช้ให้เกิดคุณประโยชน์ เงินนั้น...สตินั้นก็ไร้ค่า เช่นเดียวกัน! พอรู้จักใช้ใช้เป็นแล้ว สติ! มันก็จะรู้ต่อไปอีกว่า ควรใช้อย่างไรจึงจะเกิดคุณเกิดประโยชน์มากน้อยแค่ไหน? อีกที่ นี่! คือตัว พุทโธ! จริงๆ ได้เกิดขึ้นแล้วในจิต (ตัวรู้จริงเกิดขึ้นแล้ว) การทำให้ดูดีว่าการพูดให้ฟัง! ได้ผลทั้งตนเองและผู้อื่น ในขณะเดียวกันการบวชนอกกรอบแบบ (บวชใจ) การฝึกสติก็น้อยกว่า เพราะใช้ **ศีลใจเป็นใหญ่** ศีลแท้ ทำให้ความวิตกกังวลในการระมัดระวังจนเป็นทุกข์! เรียกว่า...แบกศีลก็ไม่มี การไม่รู้อะไรมาก ย่อมมีความผิดพลาดน้อยกว่าผู้รู้มาก

เพราะ...รู้มาก...ก็ ยึดมาก จนแก้ไขไม่ออก...ยิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่ง! คนที่ไม่รู้อะไรมาก แต่ตั้งใจทำจริง ย่อมรับความเป็นจริง ย่อมได้ผลเร็วกว่า เพราะ...ตัวอุปาทานในสัญญา มีน้อย จึงปลอดภัยกว่าผู้รู้มาก...แต่แบกความรู้ไว้...ไม่ยอมปล่อยวาง! (รู้มากจะยากนาน เพราะมีตัวฉันรู้ มีตัวตน เต็มที่)

จิต...เดิมแท้นั้นบริสุทธิ์ มันยอมเต็มไปด้วยความเมตตาอยู่แล้ว หากพิจารณาเห็นทุกข์โทษของการเบียดเบียนเมื่อใด

จิต...จะเกิดความสงสารขึ้นมาเอง โดยธรรมชาติเดิมแท้! มันจึงหยุด...การเบียดเบียนและเสียสละ ช่วยเหลือผู้ที่ถูกเบียดเบียนจนเป็นทุกข์ด้วยจริงใจ ไม่หวัง ผลตอบแทนใดๆ บริสุทธิ์ใจๆ ไร้มายาใดๆ ทั้งสิ้น ไม่เลือกที่รักมักที่ชังพวกเขา พวกเรา แม้แต่นิดเดียว มันเป็นเมตตาอัปมัญญา คือไม่มีขอบเขตจำกัด เป็น...เมตตาตัวจริงแท้ คือ พุทโธ...สุสุทโธ กระธุนา มะหังณะโว พระพุทธเจ้า ผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอุจหัวงมรรณพนั้นเอง! หากพระพุทธเจ้าองค์จริงได้ปรากฏขึ้นในจิตใจ เมื่อใดแล้วจิตจะไม่จำกัดขอบเขตของ เมตตา มันจะเกื้อกูลทุกอย่างด้วยความเต็มใจและขณะที่ทำอยู่...ใจก็เต็มเป็นผลในตัวเสร็จ คือความอิ่มใจ...สุขใจ

การบวชมิใช่การตัดตัวจากพ่อ-แม่-พี่น้องครอบครัวดังเช่น...คนทั้งหลายเข้าใจกันอยู่ มันเป็นการตัดใจจากความยึดถือหมายมั่นต่างหาก! หน้าที่อะไร? เมื่อมีโอกาสก็ยังคงทำได้ แต่...ใจไม่เกิดทุกข์! แล้วเท่านั้นเอง! จงมาบวชใจ! กันเถิด จงเป็นพระบ้านกันเถิด! การทำภาวนา คือ การเจริญสติ สามารถทำได้ทุกคนทุกที่ มีใช้ทำได้แต่ที่ใน วัด หรือที่เป็น **นักบวช** เท่านั้น สติ คือ ความรู้สึกตัว ย่อมมีอยู่ในกาย-ใจของทุกคน ให้ใช้สตินั้น ตามรู้ปัจจุบัน ของการกระทำ ในทุกการงานทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น พร้อมทั้ง พิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่า มันไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ในที่สุด ไม่มีอะไรเลยจริงๆ! จนจิตปล่อยวางจากความยึดถือได้ ก็สบายในที่สุด การบวชกายก็เพื่อที่จะดำรงรูปแบบของสงฆ์ไว้สืบศาสนาต่อไปเท่านั้น



เป็นการบวชเพื่อดำรงศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งทางใจ ของสัตว์โลกเป็นผู้ชี้ทางดับทุกข์! เป็นเนื่อนานบุญ...ว่ามีจริง หากทำถึงจริง

ดังนั้น การบวชใจให้ได้ก่อน แล้วมาบวชกายจึง**ปลอดภัย** และ**เกิดคุณประโยชน์**แต่ประการเดียว การบวชกายแต่ยัง**บวชใจไม่ได้** ผลมีแต่ความวุ่นวายเสียหาย ทั้งตนเองผู้อื่น ผลที่ทำย่อมแตกต่างกันมาก! เราควรสนับสนุนการบวชใจก่อน...มากกว่าการบวชกาย (เพราะ**ปัจจัยจัดตั้ง!**) หากบวชใจได้แล้ว มันจะเป็น...ดังเช่นผลไม้ที่**แก่จัด** สุกแล้วมันย่อมจะอยู่ **คาต้นไม่ได้** ฉันทใด ผู้บวชใจก็ฉันทนั้น **จะหันมาบวชกาย**เองอีกที ผลไม้ที่สุกย่อมหล่นลงสู่พื้นดิน เพื่อแตกหน่อออกผลต่อไปตามธรรมชาติ โดยที่ใครก็ไม่สามารถจะ **ห้ามมันได้** ผู้บวชใจก็เหมือนกัน **ที่สมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว** หมดความเห็นแก่ตัว ของตัว จึงมีแต่ **ความเสียสละตน** ของตนเข้าสู่...**ความอิสระ...เมตตาเกื้อกูล** หมดความยึดถือหมายมั่นในความเป็นตนใด ๆ ทั้งนั้น **ทุกชีวิต...เป็นอันเดียวกันหมด** คือ...**เพื่อนร่วมทุกข์! เกิด...แก่...เจ็บและตาย** ไปในที่สุด! ไม่มีอะไร? การบวชกายก่อน...แต่**มิได้บวชใจ...ผลที่ได้ย่อมไม่เท่าเสีย!** การบวชใจก่อน แล้วค่อยบวชกาย...ย่อมเกิดแต่**คุณประโยชน์!** การบวชกายพร้อมทั้งบวชใจไปด้วย เพราะ...เข้าใจจุดหมายของการบวชแล้ว คือ...**เกิดศรัทธาอัน** มันคงแล้ว...ย่อมเป็นผลดีสำหรับตนเอง!

จงเอา...พระธรรม...เป็นใหญ่! (ความจริง)  
อย่า!...เอากิเลส...เป็นใหญ่!  
การบวช...เพื่อ...ลดกิเลส!  
มิใช่...เพื่อ...พอกกิเลส!  
ขันติ...เมตตา...อภัย...ใจหมดทุกข์!





# สวรรค์...นรก...

## นิพพานอยู่ที่ไหน? มีจริงหรือไม่?

ฉันเห็น สวรรค์อยู่ในอก! นรกอยู่ในใจ! นิพพานอยู่ในจิตใจ เราเอง! บุญ...คือ ความสุขใจ! บาป คือ ความทุกข์ใจ! จิตที่สะอาด...ไม่มีอกุศล ย่อม...เป็นบุญ คือ...เป็นสุข! จิตที่วุ่นวายรุ่มร้อนเต็มไปด้วยอกุศล! ย่อม...เป็นบาป คือ...เป็นทุกข์! จิตที่โปร่งว่าง สดชื่นสบาย เหนือสุข...เหนือทุกข์ คือ พระนิพพาน!

สวรรค์...นรก...นิพพาน ในขณะนี้ปัจจุบันนี้! ย่อมพิสูจน์...ให้เห็นว่ามีจริง! และมีแดนเกิดคือจิตใจนี้เอง! เคยสังเกต...ดูจิตใจของตนเอง... บ้างหรือเปล่า! ว่า...ขณะนี้...มันเป็นอย่างไร? สุขหรือทุกข์! หากใจเป็นสุข... เช่นการที่เราได้ช่วยเหลือคนๆ หนึ่ง ที่ลำบากมาก ไม่สามารถ...จะช่วยตัวเองได้เลย จนพ้นจากทุกข์ใจเรา...ก็จะเกิดความสุข...ความอิ่มใจการที่ได้เสียสละช่วยเหลือผู้อื่นแล้วเกิดความสุขใจ เรียกว่า บุญ (บุญอยู่ที่ใจนี้เอง)

เพราะ...อิมฺมฺบุญ ที่ได้ทำ คือ จิตเป็นกุศล ลองพิจารณาว่า...พอใจเป็นสุข...กายก็โปร่งเบาสบาย ใจดี...อารมณ์ดี...ใครจะพูดจะว่าอะไร? ก็ไม่สนใจยึดถือ มีแต่ความสุขใจ...สบายใจ ตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมขณะนั้นจะเป็นอย่างไร? ก็ตาม มันช่างดีไปหมด! สดชื่นแจ่มใส ไปหมด เพราะ...ใจดี คือใจที่ไม่มีอกุศล ใจเป็นกุศลจะทำอะไร? ก็ดีไปหมด เป็นสุขจริงๆ ดังคำเปรียบเทียบกับว่าสวรรค์! นั่นช่างเต็มไปด้วยความสุข...ความสวยงาม...อิมฺมอกอิมฺใจ ดังได้...กินอาหารทิพย์...ไม่มีทุกข์ เลย! ก็เป็นดังเช่น...จิตใจที่อิมฺบุญ...จากการให้ การสละเมตตาช่วยเหลือ ในขณะที่นั้น...มันช่างเต็มไปด้วยความสุขอิมฺกายอิมฺใจ จิตใจขณะนั้นก็เหมือนกับอยู่ในสวรรค์แล้ว สวรรค์...เกิดขึ้นในใจแล้ว!

ขณะใด...ที่จิตเกิด...อกุศล คิดร้าย อิจฉา...ริษยา...อาฆาต พยาบาท ...กลั่นแกล้ง ทำร้าย อยาก...เบียดเบียน ให้ผู้อื่นเกิดทุกข์ (ชอบมีความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น) มันก็เท่ากับ...เบียดเบียน สร้างทุกข์! ให้กับตนเองด้วย! เพราะขณะนั้น...จิตใจตนเองก็ทุกข์! รุ่มร้อน! หงุดหงิด อารมณ์เสีย พาลโกรธ ไร้เหตุผล ไร้กุศล ไร้เมตตา ไร้ความบริสุทธิ์จริงใจ! เห็นอะไร? ก็ขัดหู...ขัดตา...ขวางหู...ขวางตา ไปทั้งหมด มีอารมณ์...พาล...เอากิเลสตนเอาใจตนเป็นใหญ่ รอบๆ ตัวมีแต่ความรุ่มร้อนเหมือนถูกไฟเผาอยู่ตลอดเวลา เเผาตนเองยังไม่พอ...ยังเผาผู้อื่น ที่อยู่รอบข้างให้เกิดทุกข์! เดือดร้อนไปด้วยโดยไร้เหตุผล ขณะคิดร้าย คิดไม่ดีในทางบาป คิดกลั่นแกล้งทำร้าย ก็แสบๆ ซ่อนๆ



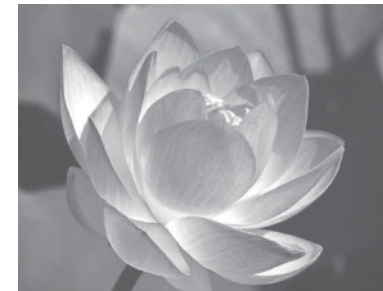
กลัวผู้อื่นจะรู้จะเห็นความชั่วของตน จิตนั้น จึงเหมือนกับตกอยู่ในนรกแล้ว ดังนั้น ภพภูมิ...ของสัตว์นรกทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตขณะคิดชั่วนั่นเอง! เช่นขณะที่มีความอยากเบียดเบียนเขา จิต...ก็ร้อนด้วย...ความอยาก จิต...ขณะนั้นเกิดเป็น...เปรตจิตแล้ว! ขณะคิดชั่ว...ทำชั่ว ก็มีความรู้สึก กลัวว่า...ผู้อื่นจะรู้เห็นเกิดความกลัว...ขึ้นในจิต จิตขณะนั้น...ก็เท่ากับเกิดในภพภูมิ อสุรกายจิตแล้ว! ขณะคิด...ชั่ว...ทำชั่ว จิตก็หงุดหงิด ร้อนทั้งกาย-ใจ จิตขณะนั้น...เท่ากับเกิดในภพภูมิ ของสัตว์นรกแล้ว! ความคิดร้ายคิดชั่ว เป็นความคิดที่ไม่ฉลาด เป็นความโง่! เหมือน...กับสัตว์เดรัจฉาน...จิตชอบ เบียดเบียน จิตขณะนั้น...ก็เหมือนกับเกิดในภพภูมิของสัตว์เดรัจฉานแล้ว! ดังนั้น จิตที่มีแต่...อกุศล จึงมีแต่ทุกข์ร้อนในจิตตลอดเวลา ดังตกอยู่ในนรก ก็ไม่ปานนรก! ของปัจจุบัน ก็มีในใจนี้แหละ!

ส่วนจิต...ที่รู้แจ้ง...รู้เท่าทัน ในสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาในแท้ๆ แล้ว...ปล่อยวางไม่ยึดถือในความมี...ความเป็นใดๆ ทั้งสิ้น อยู่กับทุกข์! จิตก็ไม่ทุกข์! อยู่กับความวุ่น! จิตก็ไม่วุ่น! ว่างๆ โปร่งใส สบายๆ รู้แล้วหมดไป ขณะที่รู้ก็ปล่อยไปๆ เป็นอัตโนมัติ ของจิตจริงๆ อยู่กับสุขก็ไม่หลงติดเป็นทาส จิตปราศจาก ความยินดีและยินร้าย เหนือสุข-เหนือทุกข์ เหนือบุญ-บาป-ดี-ชั่ว-หญิง-ชาย-สูง-ต่ำ ไม่มีอะไร นอกจากเมตตาด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ในทุกการกระทำ พุด คิด คือ กาย วาจา และ

จิตใจ จิต นั้น...ปราศจากผล...ไม่มีอะไร? อนัตตา! จิต-อนัตตา! จิตที่...ว่างจาก...โลก โกรธ หลง จึงเป็นจิตนิพพาน! เห็นตามความเป็นจริง หรือยัง?...พุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ได้ว่ามีจริง หากใครทำถึง...ก็จะ รู้เอง...ด้วยตนเองว่ามันเป็นอย่างไร?

ดังนั้น สวรรค์ นรก นิพพาน ในพุทธศาสนา ย่อมพิสูจน์ได้ว่า... มันมีจริง และอยู่ในปัจจุบันของจิต คือในใจนี้แหละ! แต่เรามองไม่เห็น เพราะไม่มีปัญญาอันแท้จริง ซึ่งเป็นแสงสว่างอันแท้จริง นำทางให้ได้รู้เห็น หรือให้...พ้นจากทุกข์! ได้โดยสิ้นเชิงเท่านั้นเอง! แสงสว่างอันใดจะเท่าปัญญาไม่มี มันเห็นหมด

จงหยุดให้เป็น...จงเย็นให้ได้...ฆ่าตัวอุปาทานให้ตาย! เหลือแต่พระธรรม...จะ จำใจ ยิ่ง! ใคร? อยากเห็นจริง...ก็ลองทำดูแล้วก็จะรู้...ว่า เป็นอย่างไร พอเห็นชัดไซ้! ร้องอ้อ! ทนใด พระนิพพานไม่ไกล! อยู่ในใจ นี้เอง!



# สายธารชีวิต

## วิถีชีวิตจริงที่พบเห็น

จนทำตัวเหมือนน้ำ ไหลไปๆ ไม่ติด ชังตรงไหน น้ำที่ไม่ไหล...ชังไว้นานย่อมเหม็นเน่า! การไหล...จึงทำให้มันไม่เน่าและสะอาด

ขณะไหลไป...มันจึงสะอาด และมันก็ช่วยพัดพาเอาสิ่งสกปรก ในที่ต่างๆ...ที่ไหลผ่านให้สะอาดไปได้ด้วย โดยธรรมชาติของมัน คือ ขณะที่ตัวเองปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์! ออกจากโลก โกรธหลง ต้องการสอนตัวเอง! ทำใจตัวเองให้สะอาด เท่านั้นในเจตนา แต่ผู้...ที่ได้พบเห็น... ก็เกิดความละอายใจแก่ตน! ขึ้นมาเอง แล้วลงมือปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่องของตนเองที่รู้เห็นโดย...ไม่มีใครบอกใครสอนเลย มันเป็นธรรมชาติของมันเอง! ธรรมชาติ...สอนธรรมชาติ...เป็น...ภาษาธรรม...ที่ปราศจากเสียง ไม่มี...คนสอน...แต่มี...พระธรรม คือ ลีลาธรรมเป็นผู้สอน! จาก...จิต...สู่...จิต...ใจ...สู่...ใจจริงๆ!

สมกับคำพูด...ที่ว่าของจริง นิ่งเป็นใบ้...ของพูดได้...มิใช่...ของจริง! คือ...รู้ด้วยตัวเอง!...สอนตนเอง!...ปรับปรุงแก้ไขตนเอง!...รู้ผลด้วยตนเอง! จึงจะใช่ของจริง! ที่เกิดขึ้น...ดังนั้น...การไหลไปๆ จึงเกิดประโยชน์กว้างไกล! ทั้งตนเองและผู้อื่น แต่ประการเดียว...เท่าที่...ปัจจัยจัดตั้ง! มา เพราะธรรมชาติของความเป็นจริง ก็เป็นเช่นนั้นคือ ไหลไปๆ ทุกสิ่ง...ทุกอย่างในโลกนี้ย่อมมีแต่การไหลไปๆ ไม่มีสิ่งใดจะหยุดอยู่กับที่ ตลอดไปได้เลย เพราะ...ทุกอย่างตั้งอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น! มันจึง...เป็นธรรมชาติที่แท้จริง! ดัง...ห้วยน้ำ...ลำธาร ที่ไหลไปๆ มันช่างใสสะอาด...ทั้งน้ำ...คือ...(ตัวเอง) และทุกสถานที่ ที่ไหลผ่านไป...คือ...(ผู้อื่น) ก็สะอาดไปด้วย!

สายธารแห่งน้ำ และสายธารแห่งชีวิต นั้นไม่ผิด หรือแตกต่าง จากกันเลย! มันเป็นอันเดียวกันจริงๆ นี่! คือ สัจธรรม...ที่ฉันได้พบ...เห็นด้วยตนเอง! จริงๆ! ไม่ต้องอยากสอนใคร?

การทำตัวเอง...สอนตัวเองให้ได้ก่อน เท่านั้น...ก็เท่ากับ การสอน ผู้อื่นด้วยแล้วในตัวเสร็จ! (เพราะทุกคนมี...ตาดู มีหูฟัง มีธาตุรู้ อยู่แล้ว และการทำให้ดู...ดีกว่าการพูดให้ฟัง! ไม่เป็นทุกข์! เบียดเบียน ทั้งตนเอง และผู้อื่น ด้วย...เป็น...ทางสายกลางจริงๆ!)



การ...สอนผู้อื่น...นั่นก็ดี!  
แต่...การสอนตัวเอง! นั่นดียิ่ง!

ธรรมใด...ก็ไร้ค่า!...ถ้าไม่ทำ!

มองทางดี...มีแต่ได้!  
มองทางร้าย...มีแต่เสีย!



# ต้นข้าว...

## สอนให้ฉันเห็นธาตุ ๔ ในตัวเองก่อน!

แล้วจึงพบ...ธาตุ ๔ ไปหมดทั้งโลก!

มีวันหนึ่ง...ฉันได้เจริญสติภาวนา ขณะนั่งรถไปตามถนน พลันสายตาทะทบ...กับทุ่งนาข้าวสุกเหลืองอร่าม...สวยงามมาก...สุดลูกหูลูกตา จิตฉันเริ่ม...เบิกบาน...สดชื่น...อย่างเป็นสุข ขณะนั้น...ธาตุรู้ในจิต...ก็มีคำถามขึ้นมาว่า...ข้าวมาจากไหน?

ฉันพิจารณา...ตามความเป็นจริงของโลก เขาเอาข้าวเปลือก...ไปเพาะเป็นต้นกล้า...แล้วนำมาปลูก อาศัย...กาลเวลาในการเจริญเติบโต ...จนกลายเป็น...รวงข้าวขึ้นมา แล้วมันก็ถามอีกว่า...ทำไม? จึงเป็น...รวงข้าวได้ล่ะ!

ฉันนั่งมึนคิด...ตามความเป็นจริงอีก เขาอาศัย ดินปลูก...มีน้ำหล่อเลี้ยง...อากาศหายใจ...แสงแดด ช่วยให้สุกและอาศัย...กาลเวลาในการเจริญเติบโต! จนเป็นเมล็ดข้าว ทันใดนั้น...จิตฉัน ก็ร้อง...อ้อ! อ้อ! ออกมาว่า ฉันรู้แล้ว! ฉันรู้แล้ว! ว่าฉันคือ...ธาตุ ๔ อย่างไร?





ฉัน...อาศัยข้าว หล่อเลี้ยงร่างกาย ข้าว นั้น...เกิดขึ้นได้ เพราะ... ธาตุ ๔ ฉัน...อาศัยธาตุ ๔ ที่แฝงอยู่ในรูปข้าว...มาเลี้ยงชีวิต! ร่างกายของฉัน...ก็คือ ส่วนหนึ่งใน...ธาตุ ๔ พืช...ผัก...ผลไม้ต่างๆ...ก็ เกิดมาจาก...ธาตุ ๔ เช่นกันหมด

ทุกอย่างในโลก...ก็ มีต้นกำเนิด...มา จากธาตุ ๔ เพราะ...ทุกชีวิต...อาศัยอาหารที่เกิดจากธาตุ ๔ สัตว์ต่างๆ...หมู...เป็ด...ไก่...วัว...ควาย ฯลฯ ที่เป็นอาหาร...ของเรา ก็อาศัย...อาหารอันมาจาก...ธาตุ ๔ ทั้งหมด เช่นกัน!

ธาตุ ๔...พอ เปลี่ยนจากรูปหนึ่ง...ก็มีชื่อหนึ่งต่างๆ กันไป อยู่ใน รูปผัก...ก็มี ชื่อผัก...อยู่ในรูปผลไม้...ก็มีชื่อผลไม้ อยู่ใน รูปต้นไม้...ก็มีชื่อต้นไม้...อยู่ในรูปอะไร...ก็มีชื่อนั้น! สัตว์ต่างๆ...ก็ต้อง อาศัยอาหาร ในรูปของธาตุ ๔ เลี้ยงชีวิต! พอมันเปลี่ยนจากรูปพืชอยู่ในรูปสัตว์...ก็มีชื่อสัตว์ อีก

แล้วคน...ก็อาศัยพืช ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ต่างๆ กินเป็นอาหาร พอมาอยู่...ในร่างกายคน...ก็มีรูปใหม่อีก...เรียกชื่อว่า...คน...แท้จริง!...มันคือธาตุ ๔ ทั้งหมด พอเปลี่ยนรูปหนึ่ง ก็มีชื่อหนึ่งเท่านั้นเอง และเมื่อ...อาหารเหล่านั้น...ต้องออกจากร่างกายของเราไป เช่น อุจจาระก็มีลักษณะ...อีกรูปหนึ่ง...ชื่อหนึ่งแล้วสิ่งที่ออกมา นั้น...พอนานๆ เข้า...ก็ แห้งกลายเป็นดินไปอีก

จิตฉัน...ร้องบอกกับตัวเองว่า...ฉันโง่! ฉันโง่! จริงๆ ที่มาหลง...กินของเก่า...วนเวียนอยู่เช่นนั้น ไม่มีอะไรเลย! ไม่มีอะไร?...เก่า!...อะไร?...ใหม่...อะไร?...สูง...อะไร?...ต่ำ ในความเป็นจริง! โดยเฉพาะ...ที่เห็นชัดมาก คือ เวลาที่เขา...ปลูกพืช ผักผลไม้! เขาก็จะเอา...ปุ๋ย คือ อุจจาระของคนและสัตว์ต่างๆ มาใส่เพื่อเป็นอาหารของมัน ในการเจริญเติบโต...แตกดอกออกผลต่อไป

ฉัน...หลงกินของเก่า...ทั้งของตนและผู้อื่น! ฉันโง่จริงๆ! ที่หลงยินดี...กับมันมานานแสนนาน ที่อยู่อาศัย...เครื่องนุ่งห่ม...อาหาร...และยารักษาโรค ก็มาจาก...ธาตุ ๔ อันเป็นต้นกำเนิดทั้งหมด เพราะฉะนั้น...ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้...คือ ธาตุ ๔ ทั้งหมด แต่...มันเปลี่ยนรูป...เปลี่ยนชื่อ...วนเวียนกันไป...เท่านั้นเอง มันเป็นความหมุนเวียน...เปลี่ยนไป ของธาตุ ๔ จาก...ดินเป็น พืช...เป็นสัตว์...เป็นคน...แล้ววน ลงไปเป็น...ดิน อีก!

ทุกอย่างคืออันเดียวกันทั้งหมด! ไม่มีอะไร? ของใคร? ให้สูง หรือ ต่ำ เลย...ในความเป็นจริง!

ฉันมั่นใจว่า...ตัวเอง คือ ธาตุ ๔ โดยไม่ลังเลสงสัยใดๆ อีกเลย ฉัน ยอมรับ...ความเป็นจริง โดยปริยาย! ขอ...ไม่มาเกิดอีกแล้วดีกว่า! เกิดมา...หลงกินของเก่า...หนีไม่พ้น! ฉันไม่รู้ว่า...จะเกิดมาทำไมอีก? เพราะ...มันไม่มีอะไรเลยจริงๆ



นอกจากความทุกข์! ต่อการดำรงชีวิตตลอด ต่อความแก่...เจ็บและตายไปในที่สุด หาก...จะต้องมาเกิดอีก...ทุกภพทุกชาติ ก็ต้องเป็นเช่นนี้ เท่านั้นเอง! แล้วเราจะเกิดมาทำไมอีกล่ะ?

หลักการปฏิบัติเข้าสู่ทางความเป็นหนึ่งแท้  
(จากหนึ่งแยกเป็นสอง คือ รูป-นาม แท้ในสองนั้นคือหนึ่ง  
อนัตตา)

จากหนึ่ง-แยกเป็นสอง จนเห็นชัด ความโง่! จัด ค่อย  
จางคลายไปเหมือนฝัน

แท้ในสองนั้นคือ หนึ่งอันเดียวกัน นิจนิรันดร์...ไม่  
แยกจาก...กันอีกเลย!

(หมายถึง...วิถีทางเดินของจิต...พอปฏิบัติไปๆ จน  
สมาธิตัวจริงเกิดขึ้นเมื่อใด มันจะเห็นกายและจิตเป็นคนละ  
อันเอง หมายถึง รูปและนาม จนชัดเข้าๆ มันก็จะรู้ว่ทั้งหมด  
คือ ธาตุ ๔ ไม่มีอะไร?... อนัตตา! เท่านั้นเอง)



# ฉันเห็นนายทาส ผู้โหดร้าย ทารุณ! คบไม่ได้!

มีแต่....ความหลอกลวง...ให้หลงใหลไม่รู้สิน!

เพราะทางโลกให้ค่านิยม...ใน เงินตรา คือพระเจ้าอันสูงสุด  
เป็น แก้วสารพัดนึก! ใคร? มีมันแล้วจะทำอะไร? ก็สมใจนึก  
ไปเสียทั้งหมด ทุกคน จึงเสาะแสวงหา เพื่อ ให้ได้มันมา ตลอด  
เวลา แม้จะทุกข์ยาก! ลำบาก! แคไหน? ก็ยินดี เพราะ...รักมัน  
หลงมัน มีความรัก...รักดี... ซื่อสัตย์ ต่อมันจริงๆ มันอยู่ที่ไหน?  
จะทุกข์ยากลำบากอย่างไร? ทั้งกลางวัน กลางคืน เพื่อ...ให้ได้  
มันมา...ก็ ยินดีและเต็มใจทำ...โดยไม่ปฏิเสธ บางครั้ง...การที่  
จะได้มันมานั้น จะต้องทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์! ก็ยอม  
ทำ...เพื่อขอให้ได้มันมาอยู่ด้วยเท่านั้น! ทุกวันนี้....ทุกชีวิต ต้อง  
เหน็ดเหนื่อย ลำบาก เป็นทุกข์! ก็เพราะ...ต้องการ แสวงหามัน  
รักมัน มีใจเดียวมันคงต่อมัน ตลอดเวลา แต่มัน...กลับไม่รัก  
เราเลย พอได้มา ก็ หนีไปอีก...จากไปอีก หลอกล่อ! ให้เราวิ่ง  
ตามหามันมาไว้อีกไม่รู้สิน! ได้มาก็หนีจากไปอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา  
มันคบไม่ได้เลยจริงๆ! เรารักซื่อสัตย์ต่อมันเสมอ แต่มันกลับ  
หนีแล้ว หลอกให้เราเป็นทาสรัก วิ่งตามหามันอยู่ตลอดเวลา



พอได้มาก...ก็ดีใจ ได้น้อย ก็ โกรธเสียใจ เอาเข้าละชอบ...พอ  
จ่ายออกไม่ชอบ อยู่กับมัน มีแต่ความโลภ...หลงไหล!

จนบางครั้ง...ขาดสติ ถึงกับลงมือฆ่าชีวิตเขา เพื่อมันก็มี  
แต่... พอถูกจับได้ ตัดสิน ลงโทษผู้รับโทษ...คือเราคนเดียว มัน  
กลับไม่ยอมรับรู้ใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งๆ ที่เรา ทำเพื่อ...มันอย่างเดียว  
จริงๆ เพื่อนแท้! คือเพื่อนในยามทุกข์ยาก แต่ขณะทุกข์! มัน  
กลับไม่สนใจ ทอดทิ้ง! มันคือ เพื่อนปลอมคบไม่ได้และ...มันก็  
เป็น...ต้นเหตุที่ทำให้คนอิจฉา... ริษยา...แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน  
เบียดเบียน...ทำร้าย...ให้แตกความสามัคคีกัน แบ่งชั้น...วรรณะ  
มีคนรวย คนจน มีสูง มีต่ำ ดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน...  
ในการมีมันมาอยู่ด้วยนั่นเอง! สวมหน้ากาก! เข้าหากัน หาความ  
จริงใจต่อกันไม่ได้เลย ดังเช่น...คำโบราณว่า...มีเงินเป็นน้อง...  
มีทองเป็นพี่ พอไม่มีเงิน...ไม่มีทอง ก็หมดน้อง...หมดพี่

ในความเป็นจริง...มันเป็นเพียงกระดาษธรรมดาแผ่นหนึ่ง  
เท่านั้น! พอเราให้ความหมายต่อมัน มันจึงมีค่าขึ้นมา หากไม่ให้  
ความหมาย มันก็คือเศษกระดาษ เราจะเลิกเป็นทาสรัก...  
หลงไหลมัน เราจะไม่อยาก...มีความโลภ...ในการแสวงหามัน  
อีกต่อไป เรายินดีและพอใจ...ในการแสวงหามัน...เท่าที่ทำได้  
โดยไม่ก่อทุกข์โทษ! เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น! พอใจในสิ่ง  
ที่ตนมี...ยินดีในสิ่งที่ตนได้ มีน้อยใช้ตามน้อย ไม่ทุกข์! วุ่นวาย  
หากมีมาก...ก็เกือบลูกผู้อื่นต่อไปด้วยเมตตา เพราะ...ถ้าตายไป  
มันก็จะไปอยู่กับผู้อื่นอีกเหมือนกัน! มันไม่อยู่กับใคร จริงจังหรือ!

มันหลอกให้เรา หลงเป็นทาสรัก ของมันเท่านั้นเอง!

จงเป็น...ผู้อยู่ง่าย...กินง่าย...เลี้ยงง่าย แต่มีใช้...มักง่าย! กิน  
เพื่ออยู่!...มิใช่อยู่เพื่อกิน! อย่า! พุ่มเฟิย...หลงไหลไปตามสิ่ง  
ล่อใจของโลก! ในรส...ในความสวย...ความดี...ความมี  
...ความเป็นต่างๆ ใช้เท่าที่มี ...เท่าที่จำเป็น อย่าโลภ! เพราะมี  
ความโลภแล้ว...พอไม่สมหวัง...ก็โกรธ...เป็นทุกข์! พอสมหวัง...ก็  
อยากได้มันมาอีก...ไม่รู้ลึน! (เป็นความหลง) ความไม่รู้พอ...ผล  
มีแต่ความวุ่นวาย...เป็นทุกข์อีก! เราจึงมีความขยัน...แต่ไม่มีความ  
โลภในจิตใจ ได้มากก็ไม่หลงอยากได้อีกไม่รู้ลึน...เห็นแก่ตัว  
จนเบียดเบียนผู้อื่น...ทั้งๆ ที่เหลือกิน...เหลือใช้แล้ว นี่คือ  
ความไม่รู้พอในจิต!

หากได้น้อย...ก็ไม่เสียใจ...น้อยใจ  
ได้เท่าใด? ก็พอใจ! ในสิ่งที่ได้...เท่านั้น  
หาก...ไม่พอ...ก็ขยัน! ขึ้นอีก

การขยัน...มิใช่ ความโลภ! การขยัน...เป็นสิ่งที่...ที่ควรทำ!  
โลกจะเจริญ...ก็เพราะมีคนขยัน! หากทำอะไร? โดยไม่  
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้เป็นทุกข์ แล้วควรทำ นั่น! มิใช่  
ความโลภ...กลับกลายเป็น ความเมตตาต่างหาก ถ้า...เป็นความ  
โลภ...มันจะเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์อยู่เสมอ  
เพราะ...จิตขาดเมตตา หาก...จิตใดมีเมตตา...จริงใจแล้ว จิต  
นั้น...จะไม่มี...ความโลภเลย



เพราะ...มันเป็นสิ่งตรงข้ามกัน...อยู่ด้วยกันไม่ได้ จิต...มี  
กุศล... จะเมตตา...ขยัน ส่วนที่เหลือใช้...ก็จะเกื้อกูล...ผู้อื่นต่อ  
ไป ทำโดย...ไม่เห็นแก่ตัว...จ่ายออกๆ และ...เป็นสุขในขณะที่ทำ

“ธรรมะที่ดับทุกข์ได้จริง คือ ปัจจุบัน ที่ จิตรู้ เท่านั้น!”

“การกำหนด พระไตรลักษณ์...คือ การเจริญสติให้  
สมบูรณ์ ตลอดสาย ทั้งกาย-ใจ ให้รู้เห็นตามความเป็น  
จริงในทุกสิ่ง ด้วยการจับตัวปัจจุบัน ของตัวรู้ จนเกิด...  
ปัญญาแท้...แล้ว ทุกอย่างมันก็จะดำเนินไปเอง ด้วยตัว  
พุทธโธ! ในที่สุด”



# สาเหตุ!

## ของความง่วง ขณะปฏิบัติ

๑. เกิดจากการ ท้อแท้...ไม่ตั้งใจจริง ต่อการปฏิบัติ ไม่  
ต่อสู้จริง... สติห่าง...เพราะความง่วง เป็นสิ่งหนึ่งที่จะ  
ต้องทำความข้ามพ้น ให้ได้
๒. เกิดจาก...ความอ่อนเพลียของร่างกาย...เพราะทำงาน  
มาก เกินไป หรือป่วย!
๓. เกิดจาก...การ พักผ่อนน้อยเกินไป คือนอนน้อยเกินไป  
ไป ทำให้ เกิดง่วงได้
๔. เกิดจาก...การกินอาหารมากเกินไป คือ หนึ่งท้องตึง...  
หนึ่งตาหย่อน! (เหตุที่พระองค์ ทรงบัญญัติศีลข้อ๖  
เพื่อป้องกันการกินมาก มันชอบง่วง ทำให้ปฏิบัติแล้ว  
ไม่ได้ผลสักที!)



๕. เกิดจาก...ความเคยชิน เช่น เคยนอนเวลานั้นจนติด  
นิสัย พอถึงเวลาก็ง่วง

จงใช้ความอดทน พยายามต่อสู้จนข้ามพ้นมันให้ได้!  
ด้วยการ แก้ไขส่วนบกพร่องของตนเอง  
ด้วยการ เปลี่ยนอิริยาบถปลุกสติให้ตื่นเดินจงกรม เป็นต้น  
ด้วยการ ล้างหน้า...อาบน้ำ  
ด้วยการ ออกกำลังกาย เปลี่ยนอิริยาบถ  
ด้วยการ ทำให้ ตกใจ ก็ได้ มันจะหายง่วงทันที!  
ด้วยการ หางานทำ งานอะไรก็ได้!  
ด้วยการ ใช้สติจี้เข้าไปในใจ...จับตัวง่วงให้ได้!  
ด้วยการ กะพริบตา...ขยี้ตาเบาๆ  
ด้วยการ สะบัดหัว หมุนคอไปมา  
ด้วยการ นั่งดูอะไรเพลินๆ สบายๆ  
ด้วยการ หายใจแรงๆ ยาวๆ ลึกๆ  
ด้วยการ เปลี่ยนอารมณ์...เปลี่ยนเรื่องคิด  
ด้วยการ ตามจับเสียงที่เกิดก็ได้  
ด้วยการ พยายามทำให้ใจให้แช่มชื่น เบิกบาน!

จะมีวิธีไหน? ก็ได้ที่ทำแล้วหายง่วง เป็นดีหมด!

## กิเลส คืออะไร?

กิเลส...มิใช่สิ่งชั่วร้าย...น่ากลัว! มิใช่...สิ่งดีน่าหลงใหล! แต่  
มันเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่งที่มีประจำโลกมานานแล้ว  
และมันก็ไม่ใช่ดี...ไม่ใช่...ชั่ว ไม่ใช่ อะไร ทั้งสิ้น! (อย่ายินดี-  
ยินร้าย ในมัน!) มันเป็นการไหลไปๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป  
เรื่อยๆ ตามกฎธรรมชาติ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น  
ตั้งอยู่ ขณะหนึ่ง แล้วก็หมดไปในที่สุดกิเลส...จึงไม่มีใน  
ธรรมชาติ...ในความหมายแท้ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์! ต่างหาก  
ถ้าหลง! มันคือ...ธรรมชาติอย่างหนึ่ง...ที่ ใครจะห้ามมันไม่ให้  
มันมีก็ไม่ได้!

มันมีผล เพราะว่าเราไปอุปาทานเอง ไปปรุงเอง! ไปให้  
ความหมาย ตั้งชื่อเอาเอง!





เราไม่ต้องหนีปรากฏการณ์หรือหนีธรรมชาติแต่จงรู้เท่าทัน จิตปรุงแต่ง! จงหยุดปรุงแต่งจิตเท่านั้น ไม่ต้อง ไปไล่! ไปหนีอะไร? ผลักต้าน อะไร? เพียงแต่...พิจารณาให้เห็นจริง...แล้ว ยอมรับความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่จริงแท้ให้ได้

(คือ พิจารณาให้เห็นทุกข์โทษของมันจริงๆ!) แล้วหยุดให้ความหมายแก่มันเท่านั้น!

(ที่หลง...เพราะไม่เห็นจริง จึงคิดว่าเป็นสุข...พอเห็นทุกข์ชัด มันจึงหยุดเอาเอง!) พอทำความสว่าง...ให้เกิดขึ้นในดวงใจ ความมืด คือ โมหะก็หายไปเองโดยอัตโนมัติ! โดยไม่ต้องไปไล่...ให้เหนื่อย...เสียเวลา เหมือนเราจุดไฟ พอแสงสว่างเกิดขึ้น...มัน ก็ไล่ความมืดให้หมดไปเอง ในขณะนั้น! จงทำให้ใจให้แจ้งเท่านั้น... โมหะ คือความโลภ...โกรธ หลง ก็หมดไปเอง เพียงแต่ทำให้มันรู้จริงอย่างเดียวเท่านั้น! เพราะ...ความมืด และความสว่างมันจะอยู่ด้วยกันไม่ได้ มันมืด...เพราะไม่มีแสงสว่าง...พอเกิดแสงสว่าง...ความมืดก็หมดไปเองโดยอัตโนมัติ! นี่! คือ สัจจธรรม...ที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นจริง!

ขออธิบายความจริงว่า...การกิน...การดู...การฟัง...การดมกลิ่น การทำงานของร่างกาย และความสบายของจิต! เป็น...ธรรมชาติของโลก...มิใช่กิเลส มันเป็นเพียงการกระทำ! เท่านั้น กิเลส...ในความหมาย ...ของพุทธศาสนา คือเหตุแห่งทุกข์! ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ! คือ จิตที่โหมะ (ความหลง) ยินดีต่อการกระทำต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ มี หู ตา จมูก ลิ้น กาย

และใจ แล้วเกิดความอยากได้อีก เพราะ ติดในรสสุข...ของมัน...หลงในมัน จนเกิดความทรมานทรมาน...รุ่มร้อน...เป็นทุกข์! ในการเสาะแสวงหามันมาอีกให้ได้ เมื่อมันหมดไป ก็ทนอยู่ไม่ได้...เกิดความกระสับกระส่าย วุ่นวาย เตือนร้อน พอไม่สมหวัง ก็เป็นทุกข์! โกรธ...หงุดหงิด...พาลเกร...ไร้เหตุผล!

หากจิตใด...มีอาการเช่นนี้แล้ว นั่นคือความหมายในธรรมชาติของคำว่า...กิเลส คือ เกิดทุกข์ขึ้นในใจตั้งแต่ต้น...จนตลอดสาย! เพราะจิตไปหลงติดธรรมชาติเอง...หลงยินดีเอง เพราะไม่รู้จริง แล้วกลับไปเกลียดชัง หลงว่าธรรมชาตินั้นไม่ดี เสียอีก เป็นโหมะ! แท้ๆ

แต่...หากว่าบุคคลใดมีการกระทำภายนอกดูเหมือนเป็นความอยาก (คือ อยาก โดยไม่มีความหลงเพราะเมตตาปัญญา! ภายในใจแล้ว) ทำแล้วใจไม่ทุกข์! ปกติ...สบายใจ...มีความอิมใจ คือปีติอยู่ด้วย ในขณะนั้นหาใช่กิเลสไม่! มันคือ เมตตาจริงใจ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ต่างหาก! (วุ่นนอก ไม่วุ่นใน!)

ดังนั้น...การกระทำ...จึงไม่ใช่กิเลส! มันอยู่ที่เจตนาในจิตว่า ทำเพื่ออะไร? เท่านั้น นักปฏิบัติบางบุคคล...หลงเข้าใจผิด!...ไม่ยอมกินอาหารด้วยการอดอาหารเป็นระยะเวลานานๆ เพื่อตัดกิเลส! มันยอมเป็นไปไม่ได้! (เหตุ! เกิดที่ใจ แต่มาแก้ที่กาย! จึงไม่ได้ผล...แก้ไม่ถูกจุด!) จะได้ก็แค่...ความอดทน!



การอดอาหารสักวันสองวัน เพื่อให้รู้ความจริงว่า...ความหิวก็เป็นทุกข์! มันเกิดเองได้...ก็ดับเองได้ในที่สุดเท่านั้นเอง และความหิวก็เป็นทุกข์! อย่างหนึ่ง ที่จะต้องกินเพื่อแก้ทุกข์ให้มันด้วย! ไม่มีอะไร...ดังนั้น! การอดอาหารจึงตัดกิเลสไม่ได้หรอก! จะตัดได้เพราะมีปัญญาตัวแท้ๆ เกิดขึ้นเท่านั้น! เพราะแสงสว่างอื่นใด...จะเท่าแสงสว่างแห่งปัญญานั้นไม่มี...กิเลสทุกอย่างจะหมดได้ (เพราะมีปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งเท่านั้น! เพราะหลักปฏิบัติก็แน่นชัดแล้วว่า...มีศีล...สมาธิ...ปัญญา เป็น มรรค ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นจริง จึงจะได้ผล!)

การอดอาหาร...พอถอยออกมากิน มันก็เหมือนเดิม หรือ...แย่กว่าเดิมก็ได้ เมื่อจิตยึดกาย มันจะเกิดตัวซ้อนขึ้นมาว่า...กินชดเชย... กินซ่อม...กลัวสุขภาพเสีย...กลัวตาย! ขึ้นมา ยิ่งยึดตัวตนมากกว่าเก่า ได้ของแถม คือ โรคกระเพาะ...เป็นประกาศนียบัตรประจำตัว! กลับเป็น อุปสรรคแก่ตน ต่อไปอีก เพราะเพิ่มเวทนา คือทำโรคให้กับตัวเอง... “ความไม่เป็นโรคคือลาภอันประเสริฐ” กิเลสมีได้อยู่ที่กิน...มันอยู่ที่จิต ยินดีในรส หลงชอบ หรือยินร้าย ผลักดัน เป็นทุกข์! ต่างหาก!

จงตัดรูดด้วยการบังคับให้มันกินข้าวเปล่าๆ ไม่มีรส หลากๆ วัน แล้ว จับดูจิตทุกข์ ของมัน...ให้มันเห็นทุกข์! จริงๆ ว่าเกิดตรงไหน? เพราะอะไร? (การเห็นทุกข์ใจมากๆ คือ ผู้โสดาในแดนธรรม!) เพราะ...อริยสัจ ๔ ขึ้นต้นด้วยทุกข์! หากไม่เห็นทุกข์!

แล้วจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร? มันก็ยังหลงคิดว่าสุขอยู่นั่นแหละ! เพราะมันซ้อนกันอยู่จึงมองไม่เห็น การปฏิบัติไม่ควรงดกินเลย แต่จงกินให้น้อยลง เพื่อตัดความวุ่นวายกังวลในเรื่องกินออกไป กินเพื่อให้มีกำลังในการปฏิบัติต่อไปเท่านั้นกินให้พอดี อย่างมากหรือน้อยเกินไป กินมากยิ่งมากเสียเวลา และทำให้เกิดความง่วง อันเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ขณะปฏิบัติ กินน้อยลง จะทำให้เบาเนื้อเบาตัว สบายๆ ไม่วุ่นวายเป็นภาระ...ไม่อึดอัด! และทำให้มีเวลาทำความเพียรมากขึ้นด้วย! ญาติโยมบางบุคคล...กลับหลงขึ้นชมบูชา...ผู้ที่ไม่กินอาหารว่าเก่ง...เป็นผู้วิเศษ!...เป็นผู้หมดกิเลส! หาใช่ไม่! กลับเป็นการพากันหลง...ไปกันใหญ่...เพราะมีโมหะ! เข้าใจว่า...การกินคือกิเลส! พากันอดตามบ้าง...เพราะไม่รู้จริงนั่นเอง แล้วกลับมาการอดกินมาเป็น...เครื่องวัดกิเลสซึ่งกันและกัน! ว่าใครอดได้มากกว่ากัน ใครเก่งกว่ากัน...จึงเป็นการเพิ่มตัวตนให้แก่ตัวเองมากยิ่งขึ้น เพิ่มความแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น อิจฉาริษยา ให้แก่กันโดยไม่รู้ตัว ช่างน่าสงสารจริงๆ (การกิน คือ การคลายทุกข์ต่างหาก)

## วิธีการออกจากทุกข์...ในเรื่องกิน...

จงวางใจเป็นกลางๆ...อย่ายินดี-ยินร้ายในรสเมื่อตากระทบรูป คืออาหารนั้น...จงระวัง! ด้วยการมีสติ คุณการกินด้วยการจับปัจจุบันของการกระทำให้ได้ให้ทัน...จนจิต...เกิดสมาธิแท้ๆ ขึ้น มันรู้รส...แต่อยู่เหนือรส...กิน สักแต่ว่า เท่านั้น (หากจิตผลักดันให้ตักบ่อยๆ หากมันชอบ อย่าตัก ให้ทวนกระแสความอยากของมัน)



เมื่อมีเวลา...จงพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง ของมันว่า...  
มันเป็นอะไร? จนแจ้งชัดในอนัตตาดด้วยจิตเองจริงๆ คือ มี  
ปัญญาสว่างเกิดขึ้นแล้ว

พอหมดโมหะ เมื่อใด... กิเลสก็หมดไปเองโดยอัตโนมัติ!  
กิเลสก็คือ...ธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่งของโลก! จิตที่...เกลียด  
กิเลส...หนีกิเลส...ไล่กิเลส...ผลักดันกิเลส! จิตนั้น...ยังเป็น...  
โมหะ คือเป็นจิตยินร้ายอยู่ ยังมีใช้...มรรคธรรมแท้ๆ! ใคร? จะ  
ไล่ธรรมชาติ...ให้หมดไปได้เล่า!

เหนื่อยเปล่า! เสียเวลา! ไม่ได้ผล! เพราะกิเลส...ไม่มีใน  
ธรรมชาติ...มันมีเพราะ...เราไปให้ความหมายแก่มันเองต่าง  
หาก...เห็นตามความเป็นจริงหรือยัง?

อย่าลืม! เราต้องอาศัยร่างกาย ในการปฏิบัติธรรม เหมือน  
รถ...ต้องเติมน้ำมันเพื่อทำงาน...ถ้าไม่เติม...รถก็วิ่งไม่ได้! ถ้าไม่  
กิน...จะเอาแรงที่ไหน? มาปฏิบัติ...มีแต่...เวทนามากเกิน ก็ทำ  
ไม่ได้ผล...เบียดเบียนตนเอง...เอาสายกลางด้วยการมีสติตามรู้  
เป็นดีที่สุด...(สติ คือ แม่ทัพใหญ่ ในกองทัพธรรม! ต้องใช้สติ  
ตัวเดียวเท่านั้น! จงเข้าใจให้ถูกต้อง!)

เพราะ...พระพุทธองค์ ก็ทรงทำมาแล้วไม่ได้ผล! จึงถอย  
ออกมากินอาหาร...แล้วใช้สติ! เจริญภาวนาจนเป็นสมาธิ! ใน  
ที่สุด...เมื่อตัวปัญญาแท้ๆ เกิดขึ้นมามันก็จะดับทุกข์! ได้หมด  
สิ้น...จนเหลือแต่ความบริสุทธิ์ของจิตจริงๆ มันช่าง...งดงาม  
มาก!...ไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงเหลือค้างอยู่เลย  
แม้แต่นิดเดียว มีแต่เมตตาด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ เท่านั้นเอง!

ทางมรรค คือทางสายกลาง  
มัชฌิมาปฏิปทา  
ไม่ยึดติด...ความยินดี!  
ไม่ผลักดัน...ความยินร้าย!



# ทำดี...ได้ดี...

## ทำชั่ว...ได้ชั่ว มีจริงไหม

ปลูก...พริก...ผลย่อมเป็น...พริก ปลูกข้าว...ผลย่อมเป็นข้าว  
แน่นอน! ปลูกอะไร? ย่อมได้ผลเช่นนั้น!... นี่คือ...ความเป็น  
จริงของธรรมชาติแท้!

ใคร? เคยพบบ้างไหม? ปลูกข้าว...ผลออกมาเป็น...พริก  
หรือ...ปลูกพริก แล้ว ผลออกมา...เป็นข้าว  
ทำดี...ผลย่อม ดี...ทำชั่ว...ผลย่อมชั่ว (ไม่ดี) เช่นกัน  
ทุกคนในโลกนี้! เกิดมาเหมือนกัน แต่ทำไม? ความเป็น  
อยู่ของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน!

บางคนสวย...บางคนไม่สวย...บางคนทุกข์ บางคนสบาย  
บางคนสุขภาพดี...บางคนไข้โรค...บางคนร่ำรวย...บางคนยากจน  
...บางคนฉลาด...บางคนโง่! บางคนสมบูรณ์...บางคนไม่สม  
ประกอบ บางคนหากินด้วยความยากลำบาก...แทบจะไม่พอกิน  
บางคน ทำอะไรก็สะดวกไปหมด เหลือกินเหลือใช้ แสนสุข  
สบายไปหมด เกิดมาเหมือนกันหมด คือเป็นเด็กแล้วค่อย  
เจริญเติบโตเป็น ผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ แล้วก็ตายไปในที่สุด

ใคร? เคยสังเกตเห็นบ้างว่า...ทุกชีวิตเกิดมาเช่นเดียวกัน  
...แต่! การเป็นอยู่ และการตาย...ต่างกัน! ทำไม จึงเป็นเช่นนั้น

บางคนถูกฆ่าตาย...บางคนรถชนตาย...ไฟไหม้...ไฟดูดตาย  
...ตกน้ำตาย...ถูกยิงตาย...เป็นโรคตาย...ตรอมใจตาย... บางคน  
นอนหลับตาย ฯลฯ ต่างๆ กัน แปลกไหม? เกิดเหมือนกัน แต่  
ตายไม่เหมือนกัน! ลูกพ่อเดียวกัน...แม่เดียวกัน...หน้าตา...  
นิสัย...ใจคอ...ความเป็นอยู่ ยังต่างกัน ไม่เหมือนกันเลย ทั้งๆ ที่  
น่าจะเหมือนกัน เพราะเกิดจากพ่อเดียวกันแม่เดียวกัน ทำไม  
จึงไม่เหมือนกัน ละ...ทำไม?

หาก...เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต...ถ้าเกิดจาก...แม่พิมพ์อัน  
เดียวกัน แล้วย่อมต้องเหมือนกันหมดแน่นอน แต่...ในคน  
กลับไม่เหมือนกัน! ลูกบางคน โง่! บางคนฉลาด บางคนว่านอน  
สอนง่าย บางคนดื้อรั้น เกเร ลูกคนหนึ่ง ร่ำรวยสุขสบาย อีกคน  
อาจจะ...ลำบากยากเข็ญ เพราะอะไร? ชะตาชีวิตจึงไม่เหมือนกัน!  
ทำไม? จึงเป็นเช่นนั้น ทำไม? จึงไม่เหมือนกันทั้งหมด น่าคิด  
เหมือนกัน! เพราะ...เหตุปัจจัย...คือ พันธุ์ที่ปลูกนั้นต่างกัน...ใคร  
ปลูกอย่างไร? ย่อมได้ผลอย่างนั้นแน่นอน! ดังเชื้อของพันธุ์พืช  
ที่ปลูก มัน ปลูกจากดินเหมือนกัน!... แต่ผลออกมาต่างกัน...ตาม  
แต่ พันธุ์ ของมันนั่นแหละ!





ปัจจุบัน...ย่อมเป็น ผลจากอดีต...และอนาคต นั้นย่อมมี  
ผลจาก...ปัจจุบัน! ทุกอย่าง...ต้องอาศัย...กาลเวลาในการออกผล  
มีใช่! **ปลูกเดี๋ยวนี้...ได้ผลเดี๋ยวนี้** ทันทัน...เช่น ปลูกข้าว...ผลไม่...  
วันเดียวได้กินเลย มีที่ไหน? **ปลูกวันนี้ต้องไปกินวันข้างหน้า!** ที่  
ได้กินในวันนี้! ก็เพราะปลูกจาก วันก่อน เดือนก่อน ปีก่อนที่  
ผ่านมา จริงไหม? ดังนั้น...ชะตาชีวิตคนเราที่เกิดมาแตกต่างกัน  
กันก็เพราะ...มีกรรมคือการกระทำ! ไม่เหมือนกัน...ไม่เท่ากัน!  
มาก่อนนั่นเอง ในอดีต...ผลออกมาในปัจจุบันจึงไม่เหมือนกัน...  
ไม่เท่ากัน บางคน สุข! บางคนทุกข์! ใคร? ปลูกแต่...ความสุข...  
มีเมตตาเกื้อกูล...ไม่เบียดเบียนใครให้เกิดทุกข์...ไม่ปลูกทุกข์!  
มาก่อน ปลูกแต่ความสุขคือความดีมีกุศล ผลออกมาย่อมมีแต่  
ความสุข ความดี ความสบาย

ใคร? ปลูกแต่...ทุกข์! เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้  
เดือดร้อน เป็นคนเห็นแก่ตัว...อิจฉาริษยา...อาฆาต...ทำร้าย ขาด  
เมตตา...อันเป็นต้นเหตุให้...เกิดแต่ความทุกข์! คือทำในสิ่งที่  
ไม่ดี...หรืออาจจะเรียกอีกชื่อว่า ความชั่ว ก็ได้ ผลออกมาจึงมี  
แต่ทุกข์!

ให้...สุขทางกาย...ก็มีสุขกาย! ให้สุขทางใจก็มีสุขใจ! ให้  
ทุกข์ทางกาย...ก็มีทุกข์กาย! ให้ทุกข์ทางใจก็มีทุกข์ใจ! ให้...วัตถุ  
สิ่งของ...ก็ได้วัตถุสิ่งของ เช่นพวกคนร่ำรวยก็มีสิ่งของมาก  
ไม่เคยให้อะไรเลย ไม่ปลูกอะไรเลย...ก็ไม่มีอะไรเลย...เช่นกัน!

จงพิจารณาดู...ชีวิตจริงที่เห็น...ทั้งตนเองและผู้อื่นเกิด!  
แล้ว...จงตอบ...ตัวเองว่า มีจริง...ไหม? หากเห็นว่าจริง...จงแก้ด้วย  
...การละชั่ว...ประพฤติดีและทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสมอง  
ทุกคนในแง่ดีเสมอ! (นี่คือ...โอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า!)





# ข้อควรระวังใจ!

## สำหรับผู้หญิง

จะระวัง! จิตใจของตัวเองเสมอ! การอยู่ใกล้เพศตรงข้าม...  
อย่า! ให้เกิดความรัก ความใคร่ ในการที่อยากให้เขามาเป็น  
ของเรา! เกิดความ...ແຫ່ງหึงหวง ซึ่งเป็น...ความรักของตัณหา  
จนเกิดการแต่งงาน ผลของการแต่งงาน ย่อมเป็นทุกข์เสมอ!  
ผู้ไม่แต่งงาน...ย่อมเป็นผู้โชคดี มีอิสระ พยายาม...อย่าให้มี  
การใกล้ชิดกัน! ความใกล้ชิดในระหว่าง... ผู้หญิงกับผู้ชาย ย่อม  
เกิด อันตราย! เหมือนไฟฟ้า...อยู่ใกล้กันมากไม่ได้ มันจะช็อต...  
แล้วไฟจะไหม้ อย่า! พยายามอยู่ใกล้ๆ กับใครมาก นานๆ อย่า!  
ให้ เกิดความชอบใจในจิต ให้ ทำจิตให้รู้...ระวัง ตลอดเวลา!  
ผู้ชายทุกคน...สนิสนมมากไม่ได้ นานๆ เข้า...เขาก็ อยากให้  
เราเป็นของเขา หึงหวง...ทำให้เรา หมดอิสรภาพ! ต้องตกเป็น...  
ทาสรับใช้เขาไปตลอดชีวิต! เพราะฉะนั้น...ต้องระวัง! อย่าให้เกิด  
ความใกล้ชิด...กันมากเกินไป พยายามอยู่ห่างๆ อย่า! ให้ใกล้ชิด  
แล้วจะปลอดภัย! อย่า! สนใจเขามาก...

ระวัง! ความสงสาร และความเห็นอกเห็นใจ...นานๆ เข้า...  
ก็จะกลายเป็นความรัก...ความใคร่! ได้เช่นกัน ผู้ชายจะเอาอก  
เอาใจผู้หญิงในช่วงแรกๆ พอแต่งงานแล้ว ผู้หญิง ต้องคอย  
เอาใจเขาไปตลอดชีวิต! ไม่คุ้มกันเลย! ผู้หญิงมีแต่เสียเปรียบ!  
หากถูก...ต่อแยะต้อมากๆ อย่า! สนใจใดๆ ทั้งสิ้น! ให้เตือน  
ตัวเองว่า...ตบมือข้างเดียวย่อมไม่ดัง! อย่า! โต้ตอบ...เฉยๆ  
เท่านั้น! พอนานๆ เขาก็จะเลิกจากไปเอง! เมื่อรู้ว่า...ไม่เกิดผล!  
(สำคัญ! ให้ระวังใจของตน....อย่า! อ่อนตาม...คำเขา!)



# ฉันเลิกกินเนื้อสัตว์ได้

## เมื่อเห็นจิตพยาบาทในตนเอง!

### และเห็นความเป็นจริงของโลก! ว่ามันคืออะไร?

ทุกครั้งที่ ถูกขังกัก...ฉันเห็น จิตตัวเอง...หงุดหงิดอารมณ์เสีย! โกรธ! เพราะรู้สึกเจ็บปวด รำคาญบ้าง...เมื่อรู้สึกตัวว่า...ถูกทำร้ายเบียดเบียน (ถูกขังกัก) สัญชาตญาณแห่งการป้องกันตัวได้เกิดขึ้น

พอรู้สึกตัวว่าขังกักถูก...ก็จะยกมือตบทันที...เร็วมาก...บางครั้ง...ไม่รู้สึกรู้สึกตัวว่าเจ็บ...แต่พอเห็นมันกินเลือด...จนท้องแดงใส...บินจากไป...รู้สึกคันแผลเท่านั้น! อารมณ์โกรธก็เกิดขึ้นทันที...ลุกขึ้น วิ่งตามไปตบมัน...มันจะหนีไปทางไหน? ก็ตามไปทางนั้น...จิตแค้นพยาบาทมาก! ขณะนั้น...มีความรู้สึกว่าจะหาก...ไม่ได้ตบมันให้ตาย! แล้วละก็...มันจะไม่ยอมหายคันเลยจริงๆ! พอตบมันจนตายเสร็จ...แปลกมาก! มันมีความรู้สึกโล่งใจ...สบายใจทันที และความคันนั้น...ก็รู้สึกว่ามันจะหายไปด้วย...เช่นนั้นแหละ!

ฉันร้อง...โอ้! สุดเสียงในใจ...ขณะที่เห็นจิตที่เต็มไปด้วยความพยาบาท อันเกิดจาก...การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การจองเวรซึ่งกันและกัน! เพราะ...ความหิว!...มันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของสัตว์โลก! และยูงมันก็ต้องอาศัยเลือดเป็นอาหาร! มันมิได้มีเจตนาเบียดเบียนใคร? เช่นกัน

แต่...ผลแห่ง...กรรมคือการกระทำ! ของมัน ย่อมมี... เพราะผู้ถูกกระทำได้รับ...ความเจ็บปวด...เดือดร้อน...และไม่ยอมขึ้นมา...มันจึงถูก...ตามฆ่า! ด้วยจิตพยาบาท! จนต้องตายในที่สุด! ไม่ว่าจะหนีไปทางไหน? ก็ถูกตาม หนีไม่พ้น!...เพราะ...จิตผู้ตามตั้งเจตนาจองเวร พยาบาทไว้...ด้วยชีวิต!

ช่างน่ากลัว! จริงๆ นะ จิตพยาบาท! อันเกิดจากการถูกเบียดเบียน! ทำไม? จิตฉันจึงเป็นเช่นนั้น! นี่ขนาดแค่มันทำให้...เจ็บ...คันเล็กน้อยและรำคาญเท่านั้น! มิได้ทำร้ายให้เกิดความเจ็บปวดมากมายหรือถึงกับฆ่า! เลย...มันยัง เอาโทษกัน ถึงตาย

แล้วเราละ! เราจะไม่ถูกความพยาบาทติดตามบ้างหรือ? ต้องมีแน่! (อกเขาอกเรา) ยิ่งเจ็บมาก...ก็ยิ่งให้ผลแรงมาก! จะเจตนาหรือไม่ก็ตาม... หากมีการกระทำร่วมด้วยแล้ว ย่อมมีผลแน่นอน!

โอ้ย! ฉันกลัวจริงๆ! ...จิตพยาบาทของสัตว์โลก! ฉันกลัวแล้ว! ฉันไม่เอาแล้ว! ผลมันช่างร้ายแรง...น่ากลัวจริงๆ !



ถึงแม้...ฉันจะไม่ได้มีเจตนาเป็นผู้ฆ่า! แต่ฉันก็ได้กินเนื้อเขา...มันก็เป็นส่วนหนึ่งของเจตนาการฆ่า! เพื่อขาย! เพื่อกิน! เป็นการส่งเสริม... เป็นลูกโซ่! เชื่อมกันอยู่...ถ้าไม่มีผู้กิน...ก็ไม่มีผู้ฆ่า! เพราะ...มีการกิน... จึงมีการฆ่า! เกิดขึ้น...

แล้วเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่เรากินเข้าไปนั้น...ก็มีใช้ว่าจะ...วิเศษมาจากไหน? หมูก็กินเศษอาหาร ของ บุต เน่าเสีย ที่เราทิ้งแล้ว...วัวควาย ก็กินแต่หญ้าแห้งๆ ไม่มีวิตามิน ไม่มีประโยชน์ อะไรเข้าไป...ปุ-กั๊งก็...

ฉันจึงขอตอบแทนพระคุณต่อพระมหากษัตริยาเมตตาธิคุณของท่านที่มีต่อ...ปวงสัตว์โลก! ด้วยการเปิดเผยความจริงของโลก!...คือ พุดแต่ความจริงที่จิตตนได้ปัดจัดตั้ง! คือ ได้รู้ได้เห็นเท่านั้น (สาเหตุ...ของผู้ที่เข้าใจผิด...คิดว่าการไม่กินเนื้อสัตว์แล้ว...จะทำให้สุขภาพเสีย...อ่อนแอ...ไม่มีกำลัง! เป็นโรคโลหิตจาง! นั่นเพราะอุปาทาน!) ทำไม? วัวกินแต่หญ้าแห้งๆ ไม่มีวิตามิน อะไรเลยเป็นอาหาร...แต่กลับ มีร่างกายใหญ่โต...แข็งแรงทำงานหนัก ก็ได้...เนื้อก็มีคุณภาพสูง...เลือด ก็มีวิตามินมาก และมีมากด้วย จนเป็นน้ำมัน ที่ใช้เลี้ยงบำรุงทั้ง...เด็ก... ผู้ใหญ่...คนป่วย...คนชรา ว่าเป็นอาหารบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์...นั่นก็มาจาก...ต้นกำเนิด คือ หญ้าแห้งๆ และน้ำดื่มเท่านั้นเอง! ที่ผลิตออกมา

แล้วเราสามารถกินได้ทั้ง พืช...ผัก...ผลไม้...ข้าว...ถั่ว ฯลฯ อีกมากมาย ยังจะกลัวสุขภาพเสียอีกหรือ ช่วงกินใหม่ๆ...บางคนอาจจะมีอาการท้องเดิน เพราะท้องยังไม่เคยสัก ๒-๓ วัน เหมือนเด็กเปลี่ยนนมใหม่นั้นแหละ! มันกำลังปรับตัว บางคนอาจจะไม่เป็นอะไรปกติธรรมดา แล้วแต่ธาตุในร่างกาย ไม่ต้องตกใจ! พอมันปรับตัวได้แล้วก็สบาย ไม่มีอะไร

คนส่วนมาก...เท่าที่เห็น...พอรู้ว่าเป็น อาหารเจ...มังสวิรัต ละก็ จะร้องออกมาว่า...ฮี้! ไม่เอา! ไม่อร่อย! แล้วทุกข์! ก็จะติดตามมาเพราะตัวอร่อย! นี่แหละ!

ไม่อร่อยกินแล้วก็ต้องถ่ายออก...อร่อย กินแล้วก็ต้องถ่ายออก ไม่มีอะไร? เหลืออยู่เลย นอกจากผลของการกิน ที่เบียดเบียนเพราะอร่อย! ก็จะถูกเจ้าหนี้! ตามมาคิดบัญชี กันเท่านั้น! หนี้ใครหนี้มัน...ของใครของมัน! ดูให้ดีๆ แล้วกัน ว่าคุ้มไหม?

ดู...ช้างซี! มันกินแต่ พืช...ผัก...หญ้า...อ้อย เป็นอาหาร มิได้กินเนื้อสัตว์ เลย...ทำไมมันจึง ตัวโตแข็งแรง ใจดี...ใจเย็น ไม่ดุร้าย...อายุยืนด้วย!



เลื้อ...สิงห์โต จระเข้! จิตมันหวาดระแวง...ดูร้าย! พยาบาท  
 อารมณ์หงุดหงิด ชี้โมโห...ชอบทำร้ายผู้อื่นก่อนเสมอ...จิต  
 เบียดเบียน พอถูกพบเห็นในป่า...ก็มักจะถูกล่า...ถูกยิง  
 ตายทุกทีที่พบเท่านั้น ยังมีได้ทำร้ายใครเลย...พอถูกเห็นตัวก็  
 ถูกล่าฆ่าแล้ว หากถูกจับได้ไม่ตาย! ก็ถูกขัง ไว้ในกรงเหล็ก  
 แข็งแรง...หมดอิสรภาพเช่นกัน!

นี่! คือ จิตที่แตกต่างกัน ระหว่าง สัตว์ที่กินเนื้อสัตว์เป็น  
 อาหาร กับสัตว์ที่กินพืช ผัก หญ้า เป็นอาหารว่าเป็นอย่างไร?  
 ในผลของมัน... ต่างกันอย่างไร? ในความเป็นจริงของจิต!

สุขภาพร่างกาย ของเราจะแข็งแรง ก็เพราะการออกกำลังกาย  
 ด้วย...การออกกำลังกายจะทำให้การหมุนเวียนของโลหิต  
 เดินได้สะดวก ร่างกายก็โปร่งเบาสบาย!...เราจึงเสียด...ปวด  
 เมื่อยตามร่างกายเพราะ ธาตุลม ในร่างกายเดินไม่สะดวก...ผิด  
 ปกติ จึงเกิดการเสียดทาน กันขึ้น จนเกิดเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่มี  
 อะไร? เพราะ...ร่างกายในความเป็นจริง ...มันคือ ธาตุทั้ง ๔ และ  
 ธาตุ ๔ มันก็ไม่เห็นว่าจะอะไร? และที่เราเจ็บไข้...ได้ป่วย ก็เพราะ...  
 อดีตทำไว้ให้ผลในปัจจุบันนั่นเอง! จงยอมรับใช้หนี้ ให้หมด...  
 เพราะหนี้ไม่พ้น...แล้วก็หยุดสร้างหนี้ ไม่ทำหนี้ใหม่อีกต่อไป...  
 พอหมดบัญชีหนี้เก่า...หนี้ใหม่ไม่มี...ก็หมดกัน...อิสระ!  
 เท่านั้นเอง!

(ขอยืนยันความจริงในตัวเอง! ว่าการกินมังสวิรัตินั้น ตนเอง  
 ได้กินมาตลอด จนย่างเข้า ปีที่ ๗ แล้วร่างกายก็ ปกติไม่เป็น  
 อะไรเลย กลับสบายเบาเนื้อเบาตัวดี เสียอีก มีความสบายใจ  
 สุขใจ ที่ได้หยุดสร้างทุกข์กับผู้อื่นเสียที และเคยเจาะเลือดก็ไม่  
 เห็นผล จะออกมาว่า...เป็นโรคโลหิตจางเลย! นี่คือความจริง)

และการกินมังสวิรัตินี้...ก็ประหยัดสุด ประโยชน์สูงด้วย  
 เพราะ ราคาของผักนั้นถูกกว่าเนื้อมาก...กินง่าย ๆ กินเพื่อย่อย!  
 อย่าทำจนวุ่นวาย ลำบาก! ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นอาหารราคา  
 แพงเลยจึงจะมีประโยชน์! อาหารราคาถูกที่มีประโยชน์! ก็มี  
 มากมายให้เลือก! อย่า! อุบาทวน! ไม่มีอะไร! ดีหรือไม่ดี หาก  
 ไม่บาดเจ็บแล้วควรกินได้! เพื่อเลี้ยงชีวิตเท่านั้น!



# ความหลง!

บุคคลใด..เห็นธรรม...เพียงน้อยนิด  
กลับหลงคิด...ว่าตนรู้...ดูโอหัง  
เที่ยวยกตน...ข่มท่าน...ให้พินพัง  
เหมือน หนึ่งแฉ่ง...ถูกน้ำ...รับพองตัว

เห็นผู้อื่น...นั่น ใจ! ...ตนฉลาด  
เที่ยว วางมาด...หยิ่งผยอง...พองน  
เพราะ...โมหะ บังไว้ ไม่เห็นตน  
ชอบ ดูถูก...ผู้อื่นจน ไม่ละอาย!

ยังมีตัว...มีตน...ว่าสูง-เก้ง  
จึง อดแบ่ง...กิเลสอยู่ ดูไม่เห็น  
น่าสงสาร ในสายตา ผู้รู้เป็น  
เพราะ...อืโก้...ขยายเด่น...ล้นออกมมา

รู้แล้วอด...เป็นธรรมจริง ไม่แปรผัน  
มันยืนยัน ด้วยเหตุผล จนแจ่มใส  
ใช่! อดแล้ว ค่อยรู้ จึงเศร้าใจ  
ไม่ผ่องใส เพราะยัง หลง เมาตนเอง

ตนฉลาด...ผู้อื่นใจ! ไปทั้งหมด  
น่าสลด...น่าสงสาร...จริงๆ หนา  
เพราะ...ยังหลง...เป็นทาส...อวิชชา  
ตัวละเอียด อึกตัวหนา ดูดีดี

มันเป็นธรรมดา อย่างหนึ่ง มีในจิต  
เกิดซ้อน ด้วยตัวคิด ให้หลงไหล  
เป็น...สภาวะธรรม แท้ๆ ไม่มีอะไร?  
เป็นกิเลส ตัวละเอียด ให้ หลงติดมัน

เป็นตัวหลง ติดดี ตัวละเอียด  
จึงหลงไป เบียดเบียน ดูถูกเขา  
ว่า รู้กว่า...สูงกว่า เพราะ เก่งเรา  
จึงคอยจับ กิเลสเขา ไปทัวเมื่อง

มันเป็น สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ขณะปฏิบัติ  
ผู้ใหม่...ไม่เจนจัด...หลงติดสัน  
ผู้อื่นผิด มีข้าถูก เป็นอาจิณ  
ใช่! ถูกกิเลสกิน ไม่รู้ตัว!





จงพยายาม มองเข้าไป ในจิตตน  
แล้วค่อยๆ ค้นหา มันให้ได้  
แม้เห็นจริง รับขจัด ออกจากใจ!  
ปล่อยยาวนานไป จะออกยาก เพราะหลงตน

เจ้าตัวหลง-มันละเอียด-ครอบโลกหมด  
มัน เคี้ยวคุด ขบซัด ยากจะเห็น  
ต้องระวัง! จริงๆ มันโผล่เป็น  
เปลว...เป็นเด่น! เปลว...เป็นเด่น! ลั่นออกมา

กว่าจะรู้...มันก็พา...ไปไกลแล้ว  
พระดวงแก้ว...พุทโธ! มองไม่เห็น  
มีแต่...พัชโร! ตั้งแต่ เข้า-ถึง-เย็น  
หากใครเป็น...รับแก้ไข...ไวๆ เอย

ผู้รู้จริง...ย่อมไม่...ดูถูกใคร?  
ไม่มี สูง...มีใหญ่...มีเรา...เขา  
ไม่มีหญิง...มีชาย ให้หลงเมา  
มีแต่...ความโปร่งเบา...บริสุทธิ์...เมตตาจริง!

การปฏิบัติ ธรรมนั้น  
เพื่อเข้าสู่...  
ความไม่เกิด...ทุกข์ทางใจ! อีกแล้ว

# อย่า! สงสัย

ธรรมจริงเท่านั้น...ไม่มี เพศ-วัย  
บริสุทธิ์...ผ่องใส...ไม่เป็นสอง  
เป็นหนึ่งเดียว ทั้งหมด...เชิญทดลอง  
ปัจจัยตั้ง! ต้องเห็นจริง ทุกสิ่งอัน

ไม่มีหญิง...มีชาย-มีแก่-เด็ก  
ไม่แบ่งชั้น ใหญ่-เล็ก ให้โลภ-หลง  
ใครทำ...ใครก็ได้ อย่า! งวยงง!  
อย่า หลงหลง แบก-เพศวัย อยู่อีกเลย

ทุกๆ คนมีสิทธิ์ จะทำได้  
ทั้ง หญิง-ชาย-แก่-เด็ก อาจพบเห็น  
จิต...ดวงนั้น สูงกว่า ความมี-เป็น  
หากพุทโธ ปรากฏเด่น แล้วสบาย!



พระโสดา สกิทาคา อนาคา  
 อิก อรหันตา! เป็นเพียงชื่อ อย่าง! หลงใหล  
 ธรรมที่สุด...แท้จริง...ไม่มีอะไร  
 มีแต่ความโปร่งว่าง...ใส สบายเคย

อย่า! มัวคอยจับผิดใคร? แคไหนดอยู่?  
 จงมองดู...ตัวเรา...อยู่แคไหนด?  
 จงเห็นตน...รู้ตน...จึงสบาย  
 ความโลภ...โกรธ...หลงได้ เบาหรือยัง?

จะมากน้อย แคไหน? ตนรู้อยู่  
 จงเป็นครู...สอนตน...อย่าหลงใหล  
 จงเตือนตน...สอนตน...อย่าวุ่นวาย  
 จนจิตศลาย จากโลภ โกรธ หลงเมา

หากมีมาก ให้รับทำ นำมันออก  
 ให้ คอยลอก ทุกวัน จนหมดใส  
 ค่อยๆ ล้าง ค่อยๆ ลอก จนหมดใจ  
 ก็สบาย...ในที่สุด...หากทำจริง!

ใคร? จะว่า อย่างไร? ตามใจเขา  
 เราทำใจ ของเรา...ว่างให้ได้  
 อย่า! หลงใจ! แบกโลก ให้วุ่นวาย  
 ปากของเขา...ห้ามไม่ได้...จงปล่อยมัน!

จงห้ามใจ...ของเรา...ไม่ให้คิด  
 ไม่หลงติด...วุ่นวาย...พาอับเฉา  
 จริงหรือไม่...เราไม่รู้...แก่ใจเรา  
 เพราะ...โมหะ...บังเขา...เราจึงอภัย!



# สาเหตุ! ที่ทำให้ฉันทิ้งโลก!

ทุกอย่างเป็นไปเองโดยไม่รู้ตัว...ในอดีต...ที่ฉันจะปฏิบัติ  
กรรมใหม่ๆ ...ฉันไม่มีความรู้...ในหลักการปฏิบัติใดๆ เลย ฉัน  
คิดเองอย่างไร? ฉันก็ลองทำอย่างนั้น! เด่าทำไปเรื่อยๆ...นั่ง  
ภาวนาทำอย่างไร?...เดินจงกรม ทำอย่างไร? วิธีไหน? ก็ไม่รู้...  
ไม่เข้าใจอะไรทั้งสิ้น! การเดินจงกรม เขากำหนดอย่างไร? ฉัน  
ก็ไม่รู้

ที่แรกที่ฉันหัดเดิน ฉันเดาเอาเอง...โดยกำหนดการก้าว  
เท้าว่า...เกิดขึ้น...ตั้งอยู่ดับไป...คือ กำหนดช่วงก้าวของแต่ละก้าว  
...ตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเหยียบลง มันก็พอดี ๓ จังหวะเสียด้วย  
...ฉันไม่รู้อีกว่า เขากำหนดอย่างไร?...แค่ไหน?...แต่ฉันหลับตา  
เดินจงกรม (ฉันคิดเอาเองว่าการนั่งสมาธิต้องหลับตา เดินจงกรม  
คงต้องหลับตาเช่นกัน) ฉันหัดเดินบนระเบียบหน้าบ้าน...ด้วย  
การหลับตาล้วนแล้วแต่เห็นช่วงเท้าเดิน แล้วกำหนดรู้ตามที่  
นอนนั้นด้วยการเดิน คือ...

เอาสั้นเท้าชนหัวนิ้วเท้าทุกๆ ก้าว มันเซียง!...โอนเอน  
ข้าง!...เดินตรงข้าง!...ไม่ตรง! ข้าง ฉันก็พยายามเดินไป...  
พยายามประคองตัวไว้...จิตจดจ่ออยู่ที่...การโน้มเห็นในแต่ละ  
ก้าวที่กำหนด...กระยะเอาจว่า...จวนจะสุดระยะเบี่ยง...ก็ล้มตาคืนดู...  
จนสุดก็หันกลับ...หลับตาเดินอีก...อยู่เช่นนี้...ทำอยู่ทุกๆ เข้า!  
พอนานเข้ารู้สึกได้ว่า...ได้ผล คือการเดินเริ่มทรงตัวดีขึ้น...จิต  
สงบขึ้น! (โน้ม...ให้เห็นภาพในความรู้สึกด้วย!)

มีอยู่วันหนึ่ง...ขณะเดินอยู่นั้น...มัน เกิดความรู้สึก...แปลก  
ประหลาดขึ้นในจิต...คือ...ฉันกำหนด เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป  
ของแต่ละก้าว...จิตมันก็ชัด...เห็นตาม ขณะนั้น...ฉันมีความ  
รู้สึกเห็นว่า... ทำไม? นะ ขณะที่วางเท้าลง...เมื่อสั้นเท้ากระทบ  
นิ้วเท้าพอดี...ของการหมดไปในช่วงก้าวนั้น...ทำไม? มันเกิด  
ตัวรู้กระทบระหว่างสั้นเท้าและนิ้วเท้า ด้วยตัวรู้สึกข้างใน...ในจิต!  
ว่ามีตัวเกิดขึ้น! อีกตัวพร้อมกัน ช้อนลงไปอีก...แปลกมาก! ขณะ  
ช่วงก้าวหมดไป ทำไม? จึงเกิดความรู้สึก...เกิดขึ้น ของเท้าทั้ง  
สองกระทบกันพอดีได้!

เกิด-ดับ เกิดขึ้นพร้อมกัน! ทำไม? ทำไม? ฉันได้แต่ถาม  
ว่า...ทำไม? ขณะเกิด...มีดับ!...ขณะดับ...มีเกิด! (เกิด-ดับ  
คนละตัวก็มี...ตัวเดียวกันก็มี!) ฉันไม่รู้จะไปถามใคร?...ว่ามัน  
คืออะไร? หากฉันเล่าอาการที่แปลกนี้! ให้ใครฟังก็มีแต่คน...  
หัวเราะฉัน...ใคร? หนอ จะมาอธิบายแก่ฉันได้ เพราะ...เป็น  
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจฉันเอง! ทำไม? จึงเป็นเช่นนั้น?



ฉันไม่รู้! ไม่เข้าใจ! อะไร? เลยจริงๆ ว่า...ทำไม? จึงเกิดความรู้สึกแปลกๆ อย่างนี้ขึ้นได้! แปลกมาก! แปลกมาก

ฉันไม่เคยถามใครเลย!...ได้แต่ เฝ้าถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า...ทำไม? ตัวเกิดดับเกิดขึ้นพร้อมกันได้ๆ ทำไม?ๆ

จนวันหนึ่ง...มันตอบโหล่ง! ออกมาว่า...ขณะเปิดไฟ แสงสว่างได้เกิดขึ้น...ความมืดก็ดับไป...ช่วงขณะที่แสงสว่างเกิด! ความมืดก็ต้องดับ! คือ...หมดไปพอดีมันก็เป็นอันเดียวกันอีก! เกิด-ดับ เกิดขึ้นพร้อมกัน...เป็นอันเดียวกันอีก! เหมือนเข็มของ...ตาชั่ง! จริงๆ และก็ไม่มีความรู้สึกว่า...มีรูป...หรือ...นาม! เลยเช่นกัน ขณะนั้นมันกลวงว่าง! ไปหมดจริงๆ!

ขณะกิน...ขณะที่ฉันกินข้าว...ฉันกำหนด...การกิน...การกระทำ... ตลอดเวลา ขณะนั้น...จิตฉันไม่สนใจ...เรื่องรสเลย! มันจดจ่ออยู่กับ... การกระทำของร่างกาย! ฉันเห็น...จิตมันสงบ...ไม่ยินดี...ยินร้ายเลย! กินสบายๆ! แค่นั้นเอง

ขณะที่ฉัน นั่งรถอยู่...ฉันจับฟังเสียง...แรงอัดของรถ เสียงมัน...ยาวบ้าง! สั้นบ้าง! สลับกันไป และในช่วงยาว...ก็ยังมีช่วงสั้นๆ ...อยู่ในนั้นอีก! มันเป็นเสียงสืบเนื่องต่อกันตลอดสาย! สั้นบ้าง...ยาวบ้างสลับกันไป เท่านั้นเอง! (ไม่ว่า...ฉันจะทำอะไร? มันเห็น...มันรู้ มันสนุกไปหมด! ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น...ที่ได้รู้! มันเป็นไปเอง!)

จิตฉัน!...มันเป็นไปเอง...ตามธรรมชาติ! ตอนนั้น...ฉันมีอาชีพค้าขาย! เข้าตี ๔...ฉันจะตื่น...และไหว้พระ...นั่งภาวนา...เดินจงกรม... ลักพัก...ฉันชอบเดินไปตลาด...ด้วยการกำหนดตัวรู้ ตลอดเวลา ทั้งเท้า...ตา...หู...จมูก...กาย สุดแท้แต่...มันจะขัดอันไหน?

พอถึงตลาด...ฉันก็เริ่มกำหนด...บอกกับตัวเองว่า...จะเปิดร้าน...คือ กำหนดการเกิดขึ้นของการเปิดร้าน...จากนั้น...ฉันก็กำหนดการทำงานของแต่ละอย่างๆ...ด้วย พระไตรลักษณ์ ไปอย่างช้าๆ สบายๆ จะจัดของยกของ...ทำอะไรๆ ฉันก็กำหนด...พระไตรลักษณ์เสมอ...รู้สึกได้ว่า ได้อารมณ์ดี! และชัดมาก!...จิตสบาย! โปร่งใส!

ช่วงนั้น...ฉันกำลังยืนจัดของ อยู่...ด้านนอก ริมร้านตรงทางเดิน บังเอิญ! มีเด็กเข็นล้อรถเข็นมาอย่างรวดเร็ว!...ของก็สูงท่วมหัว...มองไม่เห็นข้างหน้าถนัด!...ทั้งล้อทั้งของ...ทับลงไปบนขาฉันทันที! เพราะ...ฉันกำลังจะขยับขาให้...แต่ไม่ทัน...เพราะ...แกมาเร็วมาก! ขณะถูกทับ! มีความรู้สึก...แปลกมากเกิดขึ้น...ในจิต!...มันบอกขึ้นมา...ไม่ใช่เรา! ไม่ใช่เรา!...เป็นดิน!...เป็นดิน! มันมีความรู้สึกเกิดขึ้นในจิต คือ มีความสงสารเขาเป็นอย่างมากจากใจจริงๆ! กลัว!...เขาเป็นทุกข์! ตกใจ! ไม่ต้องการ...ให้ถูกตา...สั่งสอน เลยว่า...หากไม่รักษาคำพูดแล้วไม่ต้องมาส่ง ของร้านนี้อีกนะ! คนไม่มีศีล! ...ไม่รักษาคำพูด!...ไม่มีสัจจะ!... เหมือน ถ่มน้ำลาย...แล้วเลียกลับคืนอีก!



เลิกคบแน่...ว่าเขาแรงมากจริงๆ...**อารมณ์แรงมาก...**(เพราะอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้...อารมณ์เสีย! ได้ง่าย...ตลอดเวลา! เหนื่อยทั้งกาย...เหนื่อยทั้งใจ) หากไม่มีสัจจะ! จะไม่ให้มีของ...ของเขา...แม้แต่ชิ้นเดียวเข้ามาในร้านนี้เลย...ถ้าทำเช่นนี้อีก! และก็เป็นคนพูดอย่างไร? ทำอย่างนั้นจริงๆ! ในจิต!...เกลียดคนโกหกที่สุด!จริงๆ...ไม่คบเลย...จิตมันแรงมาก! ขณะนั้น

เรื่อง...ตาซังก็เหมือนกัน...จะซังอะไร? ก็ต้องให้ตรงเสมอ...ไม่เคย โกงเลย!...หากผู้ส่ง...ส่งของมาก็ต้องตรงจึงจะยอม! เวลาซังขายก็เหมือนกัน! ตรงพอดี! ถึงจะพอใจ! (จิตเหมือนคนยึดติดแต่ไม่ใช่! มันซื่อจริงๆ)

บางครั้ง...ซังของให้ลูกค้า...ลูกค้าพูดว่า...ซังให้ตรงๆ นะ! อย่า! ให้ขาด...ก็บอกเขาว่า...รับรองได้...ร้านนี้ไม่เคยทำ! เอาเล็กน้อยอย่างนั้น...มันไม่พอเอาหรอก! คิดเงินก็เหมือนกัน ถ้าเกินมาก็ไม่เอา คืนให้! หากขาดไป...ก็บอกให้เขารู้...มันไม่ยอมเอาเปรียบอะไรของใคร? เลยแม้แต่นิดเดียว! และ...เกลียดคนเอาเปรียบ! ด้วย...บอกไม่ถูก...ทำไม? จึงเป็นเช่นนี้...หากลูกค้าคนไหน?...เอาเปรียบ! คือมีความงก! ก็จะถูกว่า...อีกเช่นกัน

เช่นเวลาซังนำหนักของเกิน...จะหยิบบอกให้พอดีกับตาซัง!... เขาไม่ยอมให้เอาออก!...ว่าอย่างนั้น...อย่างนี้! เรบอก...น้ำหนักมันเกินนี้! เขาก็หาว่า ซี้เหนียวบ้าง! หากเป็นเขาขายละก็ให้เลย! ว่าอยู่นั่น!...**จนฉันรำคาญ...ความงก! ของเขา**

...ฉันอดไม่ไหวอีก...จึงย้อนตอบเขาว่า...เอาอย่างนี้ไหม?...คุณซื้อ ๑ กิโล...ฉันจะซังให้แค่... ๙ ซีด เอาไหม? เขาก็...ไวยวาย! ขึ้นมาว่า **ทำไม? ซือ ๑ กิโล จะให้ ๙ ซีด...**ฉันจึงหัวเราะ...แล้วพูดว่า...เธอซื้อ ๑ กิโล...ฉันก็จะซังให้ ๑ กิโล...แต่...**เธอกลับจะเอาเกินฉัน!** พอฉันให้ไม่ได้...ก็ว่า...**ฉันซี้เหนียว...**พอฉันจะให้ทางเธอขาดบ้าง? ละก็...**ไม่ยอม! เห็นแก่ตัวมาก!** เอาแต่ของผู้อื่น! ของตัวไม่ยอมให้...เพื่ออยู่นั่นแหละ! **เปิดไม่ปิด...ปิดไม่เปิด** เลยไม่ได้หรือ? **ทำไม? ฉันเฝ้าถาม...แต่ตัวเอง!** ตลอดเวลาว่า...**ทำไปทำไม? นะ! อ้อ! เพื่อ...เงิน!** แล้วเจ้าเงินนั้น...มันก็มีไซ้จะอยู่กับเราได้ตลอดไป...ได้มา...จ่ายไป...เอาเข้า! เอาออก! ...เอาเข้า! ...เอาออก! อยู่นั่นแหละ! **บ้าจริงๆ! บ้าจริงๆ! ...เบือ! เบือ! เบือ!** บ่นอยู่ทุกวัน **ไม่รู้จะอย่างไร** มันไม่ยอมทำแล้ว...แต่ก็ไม่รู้ว่า...จะช่วยตัวเองให้พ้นได้อย่างไร?...รู้แต่ว่า...**มันทุกข์จริงๆ! ทำไมถึงทุกข์! ก็บอกไม่ถูก...ตอบตัวเองไม่ได้ว่าทำไม** จึงเป็นเช่นนี้...ก็คนอื่น...เขาก็ทำกัน!...ทำไม? เขาไม่ทุกข์ละ! ฉันไม่เข้าใจไม่เข้าใจ!...รู้แต่ว่า...**“ตัวเองเหมือน...ตกนรกตลอดเวลา!”**

มีอยู่วันหนึ่ง...ฉันเกิดเห็น...ภพในจิต! ของตน เข้าขึ้นมา...อยากได้ของมากๆ ...เพื่อขาย...เพราะเป็นธรรมดาของการค้าขาย...ก็ต้องการให้...กิจการค้าเจริญก้าวหน้า! พอได้น้อย...ก็โกรธอีก! เห็นจิตโลก! ของตนในความอยากได้มากๆ ฉันเป็น... **“เปรตนี้”** มันบอกตัวเอง... **พอได้ของมาแล้ว...เกิดขำไม่ดีก็เป็นทุกข์** กลัวของขายไม่หมดอีก!...หงุดหงิด...กระสับกระส่าย!...วิตก-กังวล!





กลัวไปต่างๆ นานา!... เพราะ...กลัวของเสียอีก เห็น...จิตกลัว! ของ  
ตน...โอ้เราเกิดใน “อสุรกายจิต!” อีกแล้ว...เกิดอารมณ์อยาก  
ให้ของออก...ไม่ออกสักที...หงุดหงิด!... อารมณ์เสีย...โกรธ! พอ  
เข้าไม่สมหวัง...ก็โกรธ จะให้ออก...พอมไม่ออก...ก็โกรธอีก...มี  
แต่...โกรธ!...เห็นจิตทุกข์! รุ่มร้อน! เหมือนถูกไฟเผา! ตลอด  
เวลา...นี้ ฉันกำลังเป็น...“สัตว์นรกจิต!” หรือไม่

พอ...พิจารณาหาเหตุผลว่า...ทำไม? จึงเป็นเช่นนั้น! เดียว  
อยาก เอาเข้า! เดียวอยาก...เอาออก! เอาเข้า!เอาออก! เอาเข้า  
มาไม่สมใจก็ทุกข์จะให้ออกไม่ออก...ก็ทุกข์! ฉันเหมือน...คนบ้า  
จริงๆ นี่ ฉันเป็นอะไรหรือนี่! ทำไม? เป็นเช่นนั้น บ้า! อยู่คนเดียว  
ฉันนี่โง่จริงๆ! จึงเห็น...จิตโง่! ของตน... อ้อ! ฉันกำลังเกิดเป็น  
“จิตเดรัจฉานภูมิ” นี่

โอ้!...นรก! อยู่ในใจฉันนี่เอง! ทุกวันๆ...ฉันรู้แล้ว! ฉันเห็น  
ตัวเอง...บ้า! และ...โง่! ที่สุดในโลก! แล้วฉันก็...ทำตัวฉันให้... ทุกข์  
เอง!...เพราะ...ตัวอยาก! เอาเข้า!...เอาออก!... โอ้ ทุกข์จริงๆ ฉันรู้  
แล้ว! ฉันไม่เอาแล้ว!...ฉันอยู่ไม่ได้แล้ว! ฉันพอแล้ว! มันทุกข์  
ใจ! เหนื่อยใจ! จริงๆ...ทุกข์กาย! ฉันไม่กลัว! หาก...ทุกข์ใจ! ฉัน  
อยู่ไม่ได้! ดังคำสุภาษิตโบราณว่า...คับที่...อยู่ได้...คับใจ...อยู่ไม่ได้!  
นี่คือความจริงแท้! ที่ฉันพบตัวของฉันเองจริงๆ ว่าการหาเลี้ยง  
ชีพก็ต้องทุกข์! เป็นธรรมดาของทุกคน! หาก...ยังต้องมาเกิดอีก...ก็  
ต้องเป็นเช่นนี้! หนีไม่พ้น...การไม่มาเกิดเท่านั้น! จึงจะพ้นทุกข์ได้  
จริง (นี่คือ...อารมณ์ที่เริ่มเห็นทุกข์ แต่ยังไม่รู้เหตุทุกข์และ

ทางดับทุกข์ ยังไม่เข้าใจ จึงคิดจะหนี โดยโทษสิ่งภายนอกกว่า  
เป็นต้นเหตุของทุกข์ ยังเดินผิดทางอยู่ ปัญญาแท้ยังไม่เกิด)

ทำอย่างไร? ที่จะไม่ให้มาเกิดได้เล่า! ...ทำได้...ด้วยการ...  
ไม่ทำบาป คือ...ละชั่ว...รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ก่อน...แล้ว...  
ประพฤติดี...ทำดี...มีเมตตาอภัย! เสียสละ...เกื้อกูล...โดยไม่  
เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น...ให้...เกิดทุกข์ และ...พยายาม  
ทำ...จิตใจ...ให้สะอาดบริสุทธิ์! มองทุกคนในแง่ดีเสมอ! ให้...จิต  
เป็นกุศล! ทำใจให้สะอาด...ผ่องใส...ใจสบาย!

ด้วยการ...เจริญสติ! ให้รู้กาย...รู้ใจทุกเวลา...ทุกการ  
กระทำ... พุด...คิด...ให้เท่าทัน... “ปัจจุบัน” ที่เกิดขึ้น...จนจิต  
ปล่อยวาง! ความยึดถือใน...“ตัวเรา...ของเรา”...ได้หมดเมื่อไหร่!  
เมื่อนั้น... “ก็ไม่ต้องมาเกิดแล้ว!” เท่านั้นเอง

ขันติ (อดทน) เป็นความขมขื่น ในเบื้องต้น  
แต่จะเป็นความชื่นชม ในขั้นปลาย  
มองทางดี มีแต่ได้!  
มองทางร้ายมีแต่เสีย!  
ขันติ!...เมตตา!...อภัย...ใจหมดทุกข์!  
การคิด! มีผลคือ...ทุกข์!  
การพิจารณา! มีผลคือ...เกิดปัญญา!  
การประคองใจให้เป็นกลางๆ เสมอ! นั่นคือ...มรรคแท้ๆ !  
ผู้ใดเห็นทุกข์! มาก ผู้นั้นคือ...ผู้โชคดี! ในแดนธรรม

# ท้ายเล่ม

หมายเหตุ! หลายท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว เกิดความสลด สังเวชใจ เพราะเห็นชัด...ตามความเป็นจริง จนจิต...เกิดความเบื่อหน่าย! ไม่อยากได้...อยากเอาหรืออยากทำอะไร ทั้งสิ้น...อยากสละหมด! (นั่นเป็นความรู้สึกของใจขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เพราะจิตเห็นทุกข์แล้ว!) แต่ท่าน...ต้องยอมรับความเป็นจริงด้วยว่า...ชีวิตเราเมื่อได้เกิดมาแล้ว... จำเป็นต้องหาเลี้ยงชีพอยู่...เพราะความหิว! ก็เป็นทุกข์ ที่จะต้องแก้ด้วยการกินเมื่อเรายัง ต้องกิน...ต้องใช้ เราก็คงต้องหา มิใช่! อยู่เฉยๆ แล้วมันจะมีขึ้นมาเอง...ยอมเป็นไปไม่ได้...ทางร่างกาย...เราก็คงต้องหาเลี้ยงชีพไปตามปกติธรรมดา (โดยไม่ยอมเป็นทาสหลงมันเท่านั้น!) แต่ให้สละละ...ทางใจ! คือความโลภ ความเห็นแก่ตัว เอาไว้เอาเปรียบต่างๆ...การคดโกงต่อการเสาะแสวงหา ให้ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ให้บริสุทธิ์เท่าที่จะทำได้ มีน้อยใช้ตามน้อย...ไม่โลภ! มีมากก็เสียสละเกื้อกูล

แก่ผู้ที่ทุกข์ยาก...ลำบากกว่าเรา ซึ่งยังมีอยู่อีกมากมาย ทุกชีวิตเกิดมาด้วยความทุกข์เหมือนกันหมด เราควรจะสงสารและเมตตาต่อทุกชีวิตโดยถ้วนหน้า ชีวิตนี้...มีค่า แค่เกิดมาเพื่อกิน แล้วก็ถ่าย จากนั้นก็ตายจากไปในที่สุด...เท่านั้นหรือ? หาใช่ไม่! คุณค่าของชีวิต...อยู่ที่การไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์ แล้วยังสามารถทำประโยชน์เมตตาเกื้อกูล...ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์! เท่าที่จะทำได้ด้วย... โดยไม่ให้เกิดความทุกข์ใจเป็นสำคัญ! (ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เลย) ก่อนที่จะตายไปจากโลกนี้ไป ส่วนทุกข์กายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ของทุกชีวิตที่ได้เกิดมาแล้ว

นี่คือ...เป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง!

(ให้สละทางใจเป็นสำคัญ เพราะ...ธรรมคือหน้าที่! มิใช่ไม่ทำอะไรเลย...นั้นยังเป็นการเข้าใจผิดอยู่ ให้ทำหน้าที่ของตนในขณะปัจจุบันนั้น! ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่...ไม่มีความโลภ...ความโกรธ ความหลงเท่านั้นเอง)



# คำอธิบาย

หนังสือเล่มนี้ เขียนสื่อถึงอารมณ์ธรรมของการเห็น “อริยสัจ ๔ ในเบื้องต้น” คือ “ทุกข์” เท่านั้น (เหตุทุกข์ยังไม่รู้จัก)

ทั้งๆ ที่ขณะนั้นจิตตนมีโอกาส “สัมผัสอริยสัจ ๔ จริงๆ ตลอดสาย” ท่ามกลางสถานที่ แสงจะวุ่นวาย คือ “ตลาด” (ตั้ง แต่...ทุกข์ถึงความผันทุกข์!) ขณะถูกเด็กเข็นรถเข็นทับเท้า “ปัจจุตัง” (ตนสัมผัสธรรมจริงๆ... แต่ตนก็ยังไม่รู้ว่า..นั่นคือ “ธรรม!”)

ช่วงนั้นพบผู้สอนธรรมท่านหนึ่งได้อธิบายว่า “สิ่งภายนอก คือเหตุทุกข์!” ต้องหนีต้องทิ้งให้หมด ต้องมาบำเพ็ญเช่น “พระพุทธรเจ้า” คือทรงสละทั้งครอบครัว-ราชบัลลังก์และหน้าที่ ให้หมดเสียก่อน จึงจะพ้นทุกข์ได้! ความไม่รู้จึงหลงเชื่อ “จิตจึงโทษสิ่งภายนอกว่าเป็นต้นเหตุของทุกข์!” ตลอดเวลา (ดังนั้น สื่อในเล่มที่ ๑ นี้จึงเป็นอารมณ์ธรรมที่จะ... “ต้องการหนีทุกข์” ตามเหตุตามปัจจัยในขณะนั้นเท่านั้นเอง เพราะจิตยังไม่รู้จริง!)

ต่อมาตนได้ค้นพบว่า...“เหตุทุกข์แท้ๆ เกิดจากใจ” หาใช่ สิ่งภายนอกแต่อย่างใดไม่ และตนได้พยายาม “ยืดยันจุดนี้” ตลอดเวลา (มีใช้ต้องการต่อต้านแก่งแย่ง แข่งขัน มุ่งร้าย หรือ ใ้อวดตนไม่ในการกระทำ) แต่ด้วยจิตเมตตาสงสาร เพื่อนร่วมทาง และต้องการช่วยให้ “พระธรรมหรือแก่นธรรม” ของ พระพุทธศาสนาที่กำลังจะสูญหายเพราะ “มิจฉาทิฐิ” ได้กลับคืนมาสู่โลก “มาช่วยโลก” เท่านั้นเอง

(หนังสือเล่มที่ ๒ คือ “เพื่อนใจผู้ไฝ่ธรรม” จึงได้จุดขึ้นเพื่อ ช่วย ชี้แสงสว่าง และให้กำลังใจ แต่เพื่อนร่วมทางให้ได้พบ “แก่นธรรมจริงๆ” จึงขออธิบายว่าความเป็นจริงมา ณ ที่นี้ เพื่อป้องกัน ความสับสนในผู้รับได้)

เด็กน้อยในแดนธรรม!  
(วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘)





## ทางพ้นทุกข์ ๒

ชุด

“เพื่อนใจผู้ไฝ่ธรรม”

จาก

จิต...สู่...จิต ธาตุรู้...สู่...ธาตุรู้

ด้วย (ธรรม...ปัจจัยตั้ง!)



# คำนำ

## สาเหตุของการเขียนหนังสือ เล่มที่ ๒ นี้

เนื่องจากปี พ.ศ. ๒๕๒๖ คุณแม่เกิดป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคนี้ชีวิตเหมือนแขวนอยู่บนเส้นด้าย ความตายรออยู่ทุกขณะ! โอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ **กตัญญูต่อท่านนั้นเหลือน้อยเต็มที่แล้ว** แม่ยังไกลต่อพุทธศาสนามาก ข้าพเจ้าอยากหาทุนทางใจให้กับแม่ **ก่อนที่ท่านจะจากไป** ข้าพเจ้าอยากหา...ที่พึ่งทางใจให้กับแม่ให้มากที่สุด...ให้ดีที่สุด! เท่าที่จะทำได้ในขณะ **“ปัจจุบันที่รู้”** นี้แหละ!

เพราะว่า...เมื่อท่านตายจากไปแล้ว...โอกาสที่จะได้พบกัน หรือ **ช่วยกัน** จะมีอีกหรือไม่ ก็ไม่อาจจะรู้ได้! (รู้แต่เพียงว่า... **“ปัจจุบันขณะนี้”** เท่านั้นที่จะทำได้...จึงขอทำปัจจุบันขณะที่รู้อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็พอใจแล้ว!)

และได้ยินมาว่า... **“ธรรมทานนั้นชนะเลิศทานทั้งปวง”** จึงตั้งใจที่จะทำธรรมทานให้แก่แม่ เพราะมั่นใจว่า...มันเป็นทานที่ดีที่สุด! นั่นเอง ดังนั้นข้าพเจ้าจึงได้เขียนหนังสือธรรมทานขึ้นมา

เล่มหนึ่ง โดยใช้ชื่อหนังสือว่า **“กตัญญูทเวทิตาทาน”** (ทานแห่งความกตัญญู) โดยได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า **“ขอให้อานิสงส์แห่งความกตัญญูนี้ โปรดเป็นแสงสว่างนำทางให้แม่เข้าสู่ความพ้นทุกข์!”** ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าไม่รู้จะเขียนเรื่องอะไร? เพราะไม่เคยมาก่อนจึงได้แต่เล่า **“ความโง่ของตนเองในอดีตให้โลกรู้!”** เท่านั้น แต่ผลปรากฏว่า...การเล่าความโง่ของตนเอง กลับเกิด**คุณเกิดประโยชน์ต่อทางจิตใจของเพื่อนร่วมโลกได้โดยไม่รู้ตัว** จนมีการเรียกร้องให้ข้าพเจ้า เขียนเล่มที่ ๒ ต่ออีก

แรกๆ ก็ไม่กล้า...ตัดสินใจไม่ถูก! เพราะเป็นผู้ใหม่ต่องานเช่นนี้และตนก็ไม่มีความรู้อะไรเลย **“พระไตรปิฎก-พระอภิธรรม”** คืออะไร? หมายถึงอะไร? ก็ไม่เคยอ่าน...ไม่เคยเรียนไม่เคยรู้มาก่อน!

รู้แต่เรื่อง **จิตใจของตนเอง** เท่านั้น **กลัวจะเป็นภัยต่อผู้รับ!** เพราะ...ไม่มีประสบการณ์และความชำนาญต่อการสื่อสาร (ความรู้ทางภาษาธรรมไม่มีเพราะไม่เคยเรียน) การสื่อสารนั้นเป็นเรื่องลำบากมาก! ซึ่งผู้รับอาจจะ**ไม่เข้าใจ** และตีความหมายได้หลายอย่าง หากผิดความหมายก็จะเป็นภัย เป็นทุกข์โทษ เป็นความเห็นผิด ที่จะทำให้**จิตหลง**ได้อีกเช่นกัน! ระยະนั้น ข้าพเจ้ายังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเอาอย่างไรดี ไม่กล้าประมาทจริงๆ มิใช่มี...**จิตคับแคบเห็นแก่ตัว! หรือหวงความรู้!** แต่อย่างใด





ต่อเมื่อได้เห็น.. **คุณประโยชน์จากเล่มแรก** และเห็นผลจาก.. **“ผู้ปฏิบัติได้มีจริง!”** ทำให้เกิดกำลังใจ เกิดความมั่นใจ **ในธรรม...ที่รู้...ที่ให้!...**อีกทั้งได้ยิน ท่านผู้รู้หลายๆ ท่านพูดว่า.. พระพุทธองค์ทรงห้ามเอาไว้ว่า...**แม้แต่คำพูดของพระพุทธองค์ ท่านก็ยังมิให้เชื่อ** บอกว่า **ให้ไปพิสูจน์ให้เห็นจริงเสียก่อนแล้วค่อยเชื่อ** ท่านทรงเตือนไว้เช่นนี้ เพื่อความไม่ประมาทต่อภาษาที่ลือออกมานั่นเอง!

ทำให้ข้าพเจ้าตัดสินใจเขียนเล่มที่ ๒ ต่อทันที เพราะเห็นผู้ที่ตื่นเข้าสู่ธรรมมีมาก แต่ยังไม่เข้าใจว่า **“พุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน? ควรจะอย่างไร?”** จึงวิ่งหาอยู่นั้นทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์! จึงยินดี **เปิดเผยความจริงให้รู้!** และอยากขอความกรุณาจากท่านผู้รับทุกๆ ท่านด้วยว่า...ขอท่านผู้รับอย่าได้เชื่อ! ที่ข้าพเจ้าเขียนนี้เลยทีเดียว ขอให้ไป **พิสูจน์ให้เห็นจริงเสียก่อนแล้วค่อยเชื่อ!** เพื่อความไม่ประมาทในธรรม... (กันดีกว่าแก้) เพราะ...การเชื่อง่ายก็ทุกขง่าย! หากเชื่อยากก็ลำบากตน! **การ...เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง!...เป็นกลางๆ** แล้วไปพิสูจน์ให้เห็นจริงเสียก่อน...**ค่อยเชื่อ!** จึงจะพ้นทุกข์โทษภัย

เมื่อการเล่า **ความโง่ของตน!** เกิดคุณเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมได้ และเป็นที่ต้องการของผู้รับ อันไม่เบียดเบียนตนเองในการเขียน ข้าพเจ้าก็ยินดี...**รับใช้ด้วยใจจริง!**

ส่วนการ **“ไม่ใช่ชื่อ”** ของผู้เขียนนั้น เพราะ...**ชื่อนั้นสำคัญไฉน?** ธรรมแท้เป็นของโลกมานานแล้ว จึงไม่สามารถที่จะกล่าวว่า...**ธรรมนั้นเป็นของตนได้!** เมื่อจิตรู้ความจริงแล้ว มันจึง

ละอายแก่ใจตนเอง! หากจะกล่าวว่า**ธรรมนั้นเป็นของตน** (นี่คือ...สาเหตุที่ไม่ใส่ชื่อตลอดมาเพราะ...**จิตไม่ยอมสั่ง...กายจึงไม่ยอมทำ!** ท่านนั่นเอง ไม่มีอะไร?) อีกทั้งผู้เขียน ไม่ต้องการผลจากการให้ใดๆ ทั้งสิ้นอันเป็น **ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ** แม้แต่นิดเดียวมีความสุข คือ... **“มุทิตาจิต”** ที่ได้เห็น...**ทุกคนเป็นสุขพ้นจากทุกข์ได้!** ..ก็พอใจแล้ว ไม่ต้องการอะไรจากใครจริง ๆ ให้เหมือนฝน! ให้โดย **“ไม่มี เจ้าของ”** ในการให้...ไม่เจาะจง **“ผู้รับ”** และไม่ **“หวังผลตอบแทน”** จากการให้ใดๆ ทั้งสิ้น ฉะนั้นได้ก็ฉันทัน

หากการเขียนด้วย **“เจตนาจริงใจ-บริสุทธิ์ใจ! ...เพื่อธรรมด้วยธรรม”** นี้มีส่วนผิดพลาดบกพร่องประการใดก็ขออภัยต่อท่านผู้รู้! ทุกๆ ท่านด้วยและขอได้โปรด เมตตา **“แนะนำตักเตือน”** ด้วยความ **“เมตตา!”** ด้วยความ **“เป็นธรรม!”** ข้าพเจ้ายินดีรับฟัง และจะนำไปพิจารณาอีกครั้ง...เพื่อ **ปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่องนั้น...หาก (เป็นจริง!)** เพราะข้าพเจ้าเป็นผู้ใหม่อยู่ ย่อมมีการ **ผิดพลาดบกพร่องบ้างเป็นธรรมดา!** (คติคนโบราณสอนไว้ว่า...**สี่เท้ายังรู้พลาด...นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง!**) ข้าพเจ้ายอมรับ **ความจริงในข้อนี้** และขอกราบขอบพระคุณต่อความเมตตาอัน **บริสุทธิ์จริงๆ** ที่จะได้รับนั้น มา ณ **ที่นี้ด้วยใจจริง!**

หากหนังสือเล่มนี้ **เกิดคุณเกิดประโยชน์**ได้ ก็ขอให้ท่านผู้รับนั้นจะบังเกิดมีแต่...บารมีธรรมใน **“คุณพระพุทธ...คุณพระธรรม...คุณพระสงฆ์”** ขอเมตตาธรรม จงกลับมาสู่โลก...เพื่อ **ความร่มเย็นเป็นสันติสุขแก่ทุกชีวิตตลอดกาลนาน**



และของงมีแต่..คุณบิดา-มารดา และครอบครัวทุกๆ คน  
ขอให้มิดวงตา คือ ปัญญาเห็นธรรม และพ้นจากทุกข์ทั้งปวง  
ด้วยเทอญ

อีกทั้ง คุณครูบา-อาจารย์ และท่านผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่าน  
ตลอดจน ญาติสนิท-มิตรสหาย และทุกชีวิตอันเป็น เพื่อนร่วม  
ทุกข์...เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ในวัฏสงสารอันมีอยู่ ณ ภพใด-ภูมิใด  
ก็ดีที่มีทุกข์! ...ขอให้พ้นจากทุกข์! ที่มีสุข... ขอให้ สุขยิ่งๆ  
ขึ้นไป

ขอบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมา ทุกภพ-ทุกชาติ โปรดจงมาเป็น  
แรงสนับสนุนส่งเสริม ให้ทุกๆ ท่านมิดวงตา คือ เกิดปัญญารู้  
แจ้งในสัจธรรม เพื่อความพ้นจากวัฏสงสารได้โดยสิ้นเชิง  
ถ้วนทั่วด้วยเทอญ!

การอ่านหนังสือเล่มนี้...เพื่อที่จะให้ได้ผลมากที่สุดคือ...ให้  
ค่อยๆ อ่าน...ค่อยๆ จับใจความ...ค่อยๆ กรอง (พิจารณา) ตาม  
สภาพความเป็นจริง จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว... ธรรม  
ก็จะสว่างขึ้น ณ ที่นั้น..ทันที! (นี่คือ...วิธีอ่านที่จะให้ได้ผล)

## สารบัญ ๒

	หน้า
ใจ-ใจ-ใจ (ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)	๑๒๖
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน?	๑๒๘
จงเข้าใจความเป็นจริง	๑๓๕
คนส่วนมากมักจะพูดว่า...เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย!	๑๔๗
จุดเริ่มต้น...แห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน?	๑๕๑
การปฏิบัติธรรมนั้น...ต้องใช้เวลาานสักเท่าใด... จึงจะได้ผล!	๑๕๔
จงเข้าใจให้ถูกต้อง	๑๕๕
ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร?	๑๖๑
ทำไม...วิธีปฏิบัติธรรมจึงมีมากมาย?	๑๖๗
อย่าเข้าใจผิด	๑๗๕
สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร?	๑๘๔
วิธีเจริญสติ...ในชีวิตประจำวัน	๑๙๖
สมาธิ!	๒๐๑
วิธีกำหนดสติ...ขณะนั่งภาวนา	๒๐๕
ศีล...คืออะไร?	๒๐๗
ศีลคืออะไร? ใช้อย่างไร? เพื่ออะไร?	๒๒๓
หลักของการปฏิบัติธรรม (มรรค๘ เป็นอย่างไร?)	๒๓๐
ท้ายเล่ม!	๒๕๐



# ใจ ใจ ใจ

## (ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)

ปฏิบัติธรรม เพื่ออะไร?

ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ “ใจพ้นทุกข์ได้” เท่านั้นเอง

ใจพ้นทุกข์! นั่นเป็นอย่างไร?

ใจพ้นทุกข์! คือการทำใจให้ได้ ต่อการได้ ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ! จิตก็ไม่หลงยินดี (ไม่หลงในสิ่งที่ได้) ในขณะเดียวกัน หากมีการสิ้นลาภ-สิ้นยศ สิ้นเกียรติ-สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนิ-นินทา! อันเรียกว่า โลกธรรม ๘! (ใจก็ปกติ...ไม่ตื่นเต้น หวั่นไหวแม้แต่นิดเดียว ต่อการสูญสิ้น)

เมื่อใด... ยังทำใจไม่ได้... ก็ต้องทุกข์ใจอยู่ร่ำไป หากทำใจได้แล้ว ก็สบายใจ จริงไหม?

ธรรมะแห่งพุทธะ! ทั้งหมดอยู่ที่... ความปล่อยวางของใจ  
ธรรมแห่งพุทธะ เป็นเรื่องของใจ

หากกายไม่มีใจ! เช่น ศพต่างๆ มันก็ทำอะไรไม่ได้... เคลื่อนไหวไม่ได้ แข็งเหมือนท่อนไม้ ใครจะฟังจะเฉา จะทำอะไร?... มันก็ไม่ว่าอะไร? ไม่ร้องว่าเจ็บปวด ไข้ไหม เพราะมัน

คือ ธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มารวมกัน เป็นรูปร่างกาย! ขณะหนึ่ง แต่พอมี “ใจ” มาอาศัยอยู่ในนั้น มันก็เคลื่อนไหวได้... ทำอะไรๆ ก็ได้ มันมีความเจ็บปวด-สุข-ทุกข์-ชอบ-ไม่ชอบ ที่เป็น “ความรู้สึก” เกิดขึ้น เรียกว่า “ธาตุรู้” และธาตุรู้นี้แหละที่เรียกว่า “จิต” ก็ได้ “ใจ” ก็ได้ ตัวนี้แหละที่เกิดสุข และทุกข์ มันเกิดที่นี้แหละ จริงไหม?

เพราะกายแท้ๆ ที่ไม่มีจิตใจอาศัยอยู่ เช่น ศพต่างๆ เป็นต้น ขณะนั้น มันไม่... แสดงความทุกข์เจ็บปวดให้เห็นเลยใช่ไหม?

จริง หรือไม่จริง?.....

ทุกข์แท้ๆ อยู่ตรงไหน? เกิดตรงไหน?

ทำไม? มันถึงทุกข์

ค้นหาเอาเอง

ใจใครทุกข์ ก็หาที่... ใจคนนั้น!

ใจเราทุกข์ ก็หาที่... “ใจเรา” นั่นแหละ จึงจะพ้นทุกข์ได้  
จริง...ในที่สุด



# พระพุทธเจ้า ตรัสรู้ที่ไหน?

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ที่ในใจของพระองค์ ด้วยการกำหนดสติ...  
เฝ้าดูกาย... ดูใจ อยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยป่าเป็นส่วนประกอบ ใน  
การทำสมาธิ เพียร เพราะป่านั้นเงียบสงบ

ในความเงียบสงบ ก็จะมี...ความ...ชุ่มเย็น อยู่ภายในนั้น  
เสมอ ป่า คือ ป่า... ป่าตรัสรู้ ไม่ได้

ชาวป่า ชาวเขา ที่เกิดในป่า อยู่ในป่า จนกระทั่งตายในป่า  
ก็ไม่เห็นมีใครที่จะตรัสรู้ได้

ใจ เท่านั้นที่จะเป็นผู้...ตรัสรู้ (ธรรมชาติของพุทธศาสนา จึง  
เป็นเรื่องของใจเท่านั้น)...

นักปฏิบัติส่วนมาก....ยังไม่เข้าใจว่า...ความสงบที่แท้จริง  
นั้นอยู่ที่ไหน

บางครั้งมีโอกาสนั่งอยู่กับสถานที่สงบ แล้วยังบอกว่าไม่สงบ  
โดย...โทษสิ่งภายนอกกว่า เพราะสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ อันเป็น  
เสียงบ้าง...บุคคลบ้าง...สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง...คือ ต้นเหตุของความไม่สงบ

จิต เกิดการ ผลักดัน...ปรากฏการณ์โดยไม่รู้เท่าทัน...จิต  
ปรุปร่ง ของตน...จึงพยายามที่จะ...หนีไปให้ไกล จากสิ่งเหล่านั้น  
อยากไปอยู่ในป่า ในเขา ที่ไกลๆ หรือในถ้ำ...ที่เงียบสงบ ซึ่ง  
ปราศจาก...ผู้คนและเสียงต่างๆ ที่จะมารบกวนได้พยายาม  
แสวงหา ความสงบจากสิ่งภายนอก โดยเข้าใจเอาเองว่า...**ความ  
สงบ...** และไม่สงบนั้น เกิดจาก... สิ่งภายนอก เท่านั้น

ดังนั้น...จึงไม่สามารถที่จะพบความสงบที่แท้จริงได้สักที แม้  
จะพยายามหาหนทางแสนนาน... ก็ยังไม่เจอ นั่นเพราะ... ยังไม่  
เข้าใจ และยังไม่ถูกจุดต่างหาก ขออธิบายว่า...ถึงแม้ “ป่านอก-  
ถ้ำนอก” จะสงบเงียบ ลึกแค่ไหน แต่ป่าใน-ถ้ำใน คือ “จิตใจ”  
ของท่าน ยังไม่ยอมเงียบสงบ ป่านอก-ถ้ำนอก... ก็หาได้เงียบ  
สงบสำหรับท่านไม่

เพราะความสงบ หรือไม่สงบ ที่แท้จริงนั้น เกิดจากข้างใน  
คือ จิตใจของท่านต่างหากที่เป็นต้นเหตุ หากจิตภายใน...ไม่สงบ  
ทุกที่ก็ไม่สงบ หากที่นี้... คือใจไม่สงบ จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ไม่  
สงบ จริงไหม?

เสียงต่างๆ และสิ่งต่างๆ ทางภายนอกนั้น มันเป็นธรรมชาติ  
ของมัน เช่นนั่นเอง ท่านห้ามมันมิให้เกิดได้หรือไม่? และท่านห้าม  
หุตัวเอง... มิให้รับเสียง!... ห้ามตาตัวเอง มิให้เห็นรูป ได้หรือไม่?  
เมื่อห้ามไม่ได้...ทำไม? ท่านไม่ห้ามใจตัวเอง...ละ ด้วยการ...รับ  
รู้แล้วปล่อยมันผ่านไปเสีย...อย่าดูตรึงหรือผลักดัน





ดังนั้นท่านจะต้อง “ทำใจ” ด้วยการ “รู้” แล้วปล่อยไปเท่านั้น  
 ดังเช่น ...ธรรมชาติของน้ำ คือ น้ำที่ไม่ไหล ชั่งไว้...ย่อมเน่า! ฉันทิด  
 “จิต” ที่รู้เรื่องอะไร อะไรแล้วไม่ยอมปล่อย! ย่อม “ทุกข์” ฉันทิด  
 นั้น และ “ธรรมแท้นั้นเป็น....กลางๆ ใคร? ปล่อยวางได้... ก็สบาย”

เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า... เหตุเกิดแห่งความสงบ และไม่  
 สงบนั้นอยู่ที่ใจ ก็จงแสวงหา... ปาใจ...ถ้าใจให้พบเกิด... ด้วยการ  
 มีสติจับรู้อยู่แต่ปัจจุบัน ภายในกาย ภายในใจตน... เท่านั้น

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิ ให้...เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบันให้  
 ได้ตลอดสายเท่านั้น “ผล” นั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิ ขึ้นมาเองในที่สุด!  
 เพราะ...สมาธิ คือผลจากการเจริญสติ! ต่างหาก

ยกตัวอย่าง... แม้แต่การนั่งสมาธิ กำหนดดูลมหายใจ ก็  
 ต้องใช้... สติ... ฝ้าดู... ฝ้ารู้ ลมที่เป็นปัจจุบันนั้นตลอดเวลา  
 หาก...ขาดสติ... ตามดู... ตามรู้แล้ว สมาธิ ก็ไม่สามารถที่จะเกิด  
 ขึ้นได้ อีกเช่นกัน เพราะเหตุไม่มี...ผลจะเกิดขึ้นได้อย่างไร (เหตุ  
 มี...ผลจึงมี) สติ จึงเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม... สติ  
 เป็น...มรรค สมาธิเป็น...ผล

จงแสวงหา... สติเกิด เพื่อให้เกิดเป็น...สมาธิ อันเป็น...จิต  
 หนึ่ง จริงๆ คือ ความสงบที่แท้จริง

เมื่อท่านพบสมาธิ ตัวแท้ๆ หมายถึงพบ... ปาใจ-ถ้าใจ ได้  
 แล้ว แม้จะอยู่ที่ไหนๆ...มันก็...สงบหมด แม้จะอยู่กับที่...ไม่สงบ  
 ทางภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...สงบ) แม้จะอยู่กับที่ วุ่น...ทาง  
 ภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...ไม่วุ่น) แม้จะอยู่กับ...ทุกข์ทาง

ภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...ไม่ทุกข์) แม้จะอยู่กับความรีบ  
 ร้อนทางภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...ไม่ร้อน...ปกติเย็น  
 สบายตลอดเวลา ข้างนอกก็ทำไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น) หาก  
 ตรงนี้... ไม่มีอะไร... หากตรงนี้...ไม่ทุกข์ มันก็...จบเท่านั้นเอง

(มันจึงเหลือแต่...การกระทำที่บริสุทธิ์ อันเปี่ยมไปด้วย...  
 ความเมตตา จริยใจบริสุทธิ์ใจ เท่านั้น)

จงเข้าใจ ความเป็นจริงโดยถ่องแท้เกิด ด้วยการ... พิจารณา  
 ตามสภาพความเป็นจริง คือ (โอปะนะยโก) จะเห็นว่า... ธรรมชาติ  
 นั้นสอนว่า...

จงพยายาม...ทำใจให้เสียบสงบเหมือนป่า คือ ทำใจให้  
 เป็น...ปาใจ หรือการทำใจให้เป็น...สมาธิ คือ จิตสงบนั่นเอง และ  
 จะต้อง...ทำใจให้สงบได้ในทุกที่ด้วย...โดย...ไม่จำกัดสถานที่...  
 ทางภายนอก เมื่อใจเกิดเป็น สมาธิได้แล้ว คือ...พบจิตเสียบได้  
 แล้ว...ความเย็นสบายทั้งกายใจ ย่อมจะปรากฏขึ้นเอง ภายใน  
 นั้นตลอดเวลา เพราะ...มันเป็นผลของความเสียบ

จากนั้น...ให้ พิจารณาดูสภาพความแตกต่าง...ระหว่าง  
 ความเสียบสงบ และความไม่สงบ...ของจิตใจว่ามันแตกต่างกัน  
 อย่างไร? เกิดจากอะไร? เมื่อพบแล้วปัญญาตัวแท้ๆ คือ...มรรค  
 หรือ...ทางพ้นทุกข์ก็จะ...ปรากฏขึ้นให้รู้เอง นั้นยังมีใช้...ผลที่  
 สมบูรณ์...มันเป็น...ผลของสมาธิขณะหนึ่ง เท่านั้น อันเรียกว่า...  
 อริยมรรค คือ พบทางแล้ว รู้ทางแล้ว สัมผัสบ้างแล้ว...เท่านั้น





ต้องไปทำผลอีก (เพราะ...สมาธิ ก็ยังมีใช้...ที่สุดแห่งธรรม)

ดังเช่น นักมวยที่ฝึกซ้อมกระสอบทรายจนชำนาญ...มันเป็นการชก ฝ่ายเดียว โดย...ไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม (ยังไม่เจอของจริง)...พลนั้นจึงดูเหมือนจะเป็นผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ...พอจิตสงบ ก็...ลืมทุกข์...ไปชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นการ...ลืมทุกข์ หรือศิลาทับหญ้า ยังมีใช้...การดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพอออกจากสมาธิ เจอ...ผัสสะ...ก็...เกิดทุกข์ได้อีก (ของจริงต้องดับกันตรงผัสสะข้างนอก ทันทีที่...กระทบก็...จบลงแค่นั้น...ทุกข์จะไม่สามารถเข้าถึงใจ ได้เลย...จึงจะใช้)

ดังนั้น...ผลแท้ๆ จะพิสูจน์ได้...ต่อเมื่อ...เจอผัสสะขณะลืมตา คือ...การอยู่กับชีวิตจริงๆ หรือ การขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบ...คู่ต่อสู้ ทั้ง...นอกในในลีลาต่างๆ ที่...ได้ตอบมาให้ได้ ให้ทันจริงๆ (การชก...ในที่นี้มิใช่หมายถึง...การต่อสู้ชกตีทางภายนอกกับใคร แต่หมายถึง...สติปัญญาที่ต่อสู้หาหนทางกับกิเลส คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ ที่เกิดขึ้น... ภายในจิตของตนเท่านั้น)

และ สมาธิตัวแท้ๆ... คือสมาธิธรรมชาติ หรือ ความปกติของจิต... จิตหนึ่ง หรือ จิตเจียบ...นั้น จะต้องมี...อยู่ภายในจิตตลอดเวลา...อยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้ง...หลับตา-ลืมตา-ก็มีอยู่โดย...มิใช่ต้องมานั่งหลับตาทำสมาธิ ขณะที่เจอผัสสะอีก

แต่มันกลับเป็น...สมาธิตัวตื่นจริงๆ ของธรรมชาติจากภายใน... ที่มา...ทำเรา...มา...รักษาเรา เมื่อก่อนเราทำสมาธิ แต่

เดี๋ยวนี้...สมาธิ... กลับมา...ทำเรา คือสมาธินั้น กลับมารักษาเรา อยู่ตลอดเวลา

พอทำถึง...จุดนี้แล้ว... เราจำเป็นที่จะต้อง...อาศัยสติปัญญานอก คือ... พระไตรลักษณ์ เข้าช่วยในการค้นคิดพิจารณาด้วย เพื่อให้...เกิดปัญญาในการปล่อยวางอีกที คือ...ปัญญาในปัญญา จนกระทั่ง...มันเกิดเป็น...ปัญญาภายในตัวแท้ๆ ...ที่ปล่อยวางได้เองอย่างอัตโนมัติ...(ทันทีที่... รู้...ที่เจอ...ผัสสะก็...จบลงตรงนั้น) โดยไม่ต้อง...กลับมานั่งทำปัญญาคือ การค้นคิดพิจารณาอีกต่อไป จึงจะใช้...ของจริง

ทุกข์แท้ๆ... จะดับได้สิ้น เพราะ...ปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้น พอ...รู้ ก็...อ้อ พอ...อ้อ...ก็หมดทันที ดังเช่น เมื่อแสงสว่าง...เกิดขึ้น ความมืด...ก็จะหมดไปในทันที ทุกข์ก็เช่นกัน...จะหมดได้สิ้น...เพราะ...ปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียว เท่านั้น! (เพราะ...แสงสว่างอื่นใด... เสมอปัญญานั้นไม่มี)

การปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิ... ได้อย่างมั่นคง เห็นชัดเจน... จนมั่นใจในตนจริงๆ แล้ว ควรจะทดสอบตัวเองด้วยการ...อยู่กับทุกปรากฏการณ์ ให้ได้คือ อยู่กับทุกสถานที่... ทุกบุคคล... ทุกผัสสะ... ทั้งที่...ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ...หยาบและละเอียด...ในบ้าน...ในเมือง...ในป่า ให้ได้ด้วยหากใช้จริง ในทุกที่ จิตก็ได้หวนไหวต่อ...ดี...ชั่ว...ชอบ-ไม่ชอบ...หยาบหรือละเอียด...บ้านหรือป่า...มันจะไม่มีทั้งบ้านทั้งป่า... เพราะ...มันรู้ว่า...ทุกที่เป็นสักแต่ว่า...ที่อยู่อาศัย...เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเลยจริงๆ



ชีวิตอยู่ได้ เป็นได้ทุกอย่าง... ทางกายภายนอก (เป็นได้ทั้งป่าทั้งบ้าน) อย่างไม่รู้ก็ได้...ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ดูตรึงหรือผลักดัน...ส่วนทางใจภายใน...จะไม่มีไม่เป็นอะไรเลย อยู่กับทุกข์ได้...โดย...ใจไม่ทุกข์ (ทางกาย เป็นธรรมดา เห็นที่ใจเท่านั้นเป็นสำคัญ ข้างนอกเป็นเพียง...ลีลาธรรมเท่านั้น...ไม่มีอะไร) อยู่กับกิเลสได้...โดย...ใจไม่มีกิเลส (เพราะ...กิเลสคือ...เหตุแห่งทุกข์นั้น จะไม่สามารถย้อนกลับมาสู่ใจ...ได้อีกเลย หาก...เหตุนั้นเคยดับไปแล้ว ด้วยปัญญาเห็นแจ้งในจิตตนจริงๆ) ซึ่ง...ตนเท่านั้นที่จะรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน...อันเรียกว่า...ปัจจัยตั้ง ผู้อื่นไม่มีใครจะรู้ได้ดีเท่าตนรู้ตน...เห็นตน เพราะ...ธรรมแท้ๆ... เป็นเรื่อง...ของตนในที่สุด... จิตจะมีแต่...รู้ รู้ที่ปกติ รู้...ที่ไม่มี ไม่เป็นอะไร... รู้ที่ไม่ทุกข์ รู้...ที่อิสระ สบาย... รู้...ที่ไม่ติดไม่ข้อง รู้...ปล่อย รู้...ปล่อย เท่านั้นเอง

ธรรมชาติของใจ... มันชอบความอิสระ  
ไม่ชอบการบังคับ ทำอะไรจะต้องมีความเต็มใจในการทำเสียก่อน  
เมื่อเกิดความเต็มใจแล้ว ใจมันจะเต็ม  
คือ เกิดกำลังใจ เกิดความ “มันใจ”  
เกิดความภูมิใจ จนเอ่อล้นไปทั่วกาย-ใจ  
แล้วมันก็จะทำงานนั้นโดยไม่ ทำอวด... เปื่อหน่าย  
และประสพผลสำเร็จได้ ในที่สุด

# จงเข้าใจ ความเป็นจริง

สมาธิหรือจิตสงบนั้น...สามารถที่จะทำได้ ๒ อย่าง คือ... ทั้งในอิริยาบถหนึ่ง และอิริยาบถเคลื่อนไหว และ...ทำได้ในทุกท่า โดยไม่จำกัดท่าใดๆ ด้วย เพราะใช้...ใจทำ ใช้...กายเป็นสถานที่ทำ คือ...ใช้ใจจับดูกาย...เท่านั้น กายจะอยู่ท่าไหนก็ได้ เพียงแต่ให้...พยายามสนใจดูตัวเอง...ว่าปัจจุบันนี้ เตี้ยนี้ ชะนะนี้ กายเรากำลังทำอะไรอยู่ ก็กำหนดรู้ความรู้สึกนั้นลงไปอีกทีว่า กำลังทำอะไรอยู่ (ข้อสำคัญ...ให้รู้ความรู้สึกอีกครั้งซ้ำลงไป เรียกว่า...รู้ในรู้ หรือสติสัมปชัญญะ ก็คือตัวนี้แหละ) มันจะเปลี่ยนแปลง...เคลื่อนไหว...อย่างไร? ก็ให้กำหนด...รู้ตามปัจจุบันขณะนั้น อยู่เสมอคือ (ให้ใจรู้กาย)

ให้สังเกตดูว่า ทุกเหตุการณ์ทำแล้ว...ผลนั้นเป็นอย่างไร?...สุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆ มันมีอาการ...อย่างไรบ้าง? ก็ให้รับรู้...ดูไว้

เมื่อผลปรากฏให้รู้แล้ว...เราควรจะนำเหตุการณ์นั้น...มาทบทวน...พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงอีกทีว่า...เหตุเกิดจากอะไร? (เมื่อมีเวลาว่าง ควรนั่งทบทวนพิจารณาดูอีกที)



ขณะพิจารณา...พยายามอย่าเข้าข้างตัวเองหรือผู้อื่น ให้...  
วางใจเป็นกลางที่สุด ให้คิด...พิจารณาด้วยความเป็นจริง...ว่า  
ที่เขาทำกับเรา...แล้ว...เราเกิดความรู้สึกเช่นนี้...สุขหรือทุกข์  
เพราะเหตุใด? หากเราไปทำเช่นนั้น กับผู้อื่นบ้าง...เขาย่อมจะ  
มี...ความรู้สึกเหมือนเราขณะนี้...เช่นกัน (ให้น้อม เข้ามาดูตน...  
คือ...โอปะนะยโก... อกเขา - อกเรา)

หากเป็น...เหตุให้เกิดความสุข เราก็นำมาเป็น...ตัวอย่าง  
เพื่อสอนใจ ตนเอง (เอาตัวอย่างที่ดีของเขา...น้อมเข้ามาสอน  
และทำตัวเองให้ดีขึ้นอีกที คือ... เอาดีมาต่อดี โอปะนะยโก อีก  
เช่นกัน)

ส่วนที่ไม่ดีนั้น... อย่ารังเกียจหรือผลักด้านเขา รู้เอาไว้  
เป็นบทเรียน...สอนตนอีกที เพื่อ...ป้องกันตัวเอง เตือนตัวเอง ไม่  
ให้ทำอย่างนั้น กลับเป็น ส่วนดีไปหมด... หากรู้จักเอา...ดี...ก็  
เอามาสอนตนให้ทำตาม ไม่ดี...ก็เอามาสอนตนเอง... ให้  
ระมัดระวัง...อย่าทำตาม...จะเกิดทุกข์เกิดโทษเช่นนี้ (นี้แหละ...  
คือพุทธมรรค! หมายถึง...ทางอันหมดจดแห่งมรรคธรรม...  
เพราะ...มีจิตไม่หลงรัก-หลงชัง...เป็น...ปกติ... เป็น...กลางจริงๆ  
หรือจะเรียก ว่า...มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ก็ได้ )

ให้ระวัง...จิตอกุศล...จิตผลักด้าน...จิตทุกข์...ตัวนี้... จะ  
เกิดขึ้นด้วย... คือ หากเขา...ผิดพลาด ก็อย่าซ้ำเติม...เขา...รังเกียจ  
เขา...ดูถูก-เหยียดหยาม เขา... ความผิดพลาดย่อมมี...เป็น  
ธรรมดาแก่คนทุกคน (สี่เท้ายังรู้พลาด... นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง...  
ไม่ล้มข้ามได้... คนล้มอย่าข้าม)

ควรให้...โอกาสแก่เขาด้วย... ไม่มีใครอยากทำชั่วหรอก...  
หากรู้สภาวะสิ่งแวดล้อม...อาจบีบบังคับเขาหรือเพราะ...ความ  
ไม่รู้-ไม่เจตนา... ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์...ก็ได้ ทุกอย่างย่อม  
เป็น...บทเรียนสอนให้รู้ “ไม่มีใครรู้มาหมดจากในท้อง” ก็มา  
เรียนรู้กับ... ประสบการณ์ของชีวิตนี้แหละ “รู้” แล้วก็... “ทำ”  
แล้วก็...ปรับปรุงแก้ไขไป...ค่อยเป็นค่อยไป...เท่านั้นเอง ไม่มี  
อะไร? (หากเราไป...รังเกียจเขา... ตัวเรา...จิตเรา... นั้นแหละ...  
จะมี อาการเหมือน...เผาตนเอง เพราะ...เกิดความไม่พอใจขึ้น  
ในจิตตนก่อน จิตปรุงเองมันจะ...เป็นทุกข์ร้อนเพราะ...ความ  
ไม่ชอบใจ อันเกิดจากตน ทำตนเอง...ไปยึด ไปแบกเขาเอง) เรื่อง  
ของเขา...แต่...เราไปเอาเข้ามาเป็น ทุกข์เอง จริงหรือไม่? อย่า  
เทียวโทษใคร?... เรื่องในจิต...ไม่มีใครจะทำทุกข์ให้แก่ใครได้  
นอกจากตัวเองเกิด “อุปาทาน” ของการมีตัวเรา-ของเรา เข้าไป  
รับเข้ามาเอง

หากเราไม่เก็บเข้ามา... แล้วทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร?  
เพราะเรื่องมันเกิดอยู่ข้างนอก แต่เรากลับ...เอามาทุกข์ข้างใน  
ใจเอง ใช่หรือไม่?... ลองคิดดู... อย่าเพิ่งเชื่อ! ให้ไปพิจารณาให้  
เห็นจริงก่อน... แล้วค่อยเชื่อ

หลักที่กล่าวมานี้...คือ แนวการฝึกสมาธิ...ในอริยาบถ  
เคลื่อนไหว หรือ...สมาธิในชีวิตประจำวัน...สมาธิธรรมชาติ  
ธรรมดาก็ได้ (เรียกว่า... อะไรก็ได้... ไม่สำคัญต่อชื่อที่เรียก)  
เพราะ...ไม่ยึดรูปแบบ ไม่ยึดสถานที่ “ใช้กายตนเอง...เป็น...สถานที่  
ในการทำ ใช้...ใจ...เป็น...ผู้ทำ” (ทำข้างใน... คือ...ทำใจ...ปล่อย



ข้างนอก...คือ ปล่อยกายตามปกติ) ตามธรรมชาติ ธรรมดาใน  
ชีวิตประจำวันของตนในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว...จะอยู่...  
ณ สถานที่ใด? จะอยู่ในรูปแบบไหน? (หมายถึง... จะแต่ง  
ตัวอย่างไร?... ก็ไม่สำคัญ! ไม่เป็น...อุปสรรคของการปฏิบัติ...  
ตามสบาย... สำคัญตรงใจ...เท่านั้น แม้จะทำหน้าที่การงาน...  
อาชีพอะไร? จะ...เป็นผู้หญิง... ผู้ชาย...ผู้ใหญ่...คนแก่...หรือ  
เด็ก... คนชาติไหน ภาษาไหน หากเข้าใจหลักนี้ ก็ทำได้หมด

เป็นทาง... อันอิสระจริงๆ อีกทั้งไม่กำหนดเวลาใดๆ ด้วย  
ทำเมื่อไหร่ ก็ใช้เมื่อนั้น ไม่ทำก็...ไม่ใช่ (หมายถึง ทำได้ทุกเวลา  
ที่จิตอยากทำ) ไม่จำกัด เวลาใดๆ ทั้งสิ้น... ทำได้ตลอดเวลา...ทุก  
นาที่...ทุกชั่วโมง... แม้ไม่รู้เวลาก็ทำได้ อยู่ที่...ทำ เท่านั้นแหละ

และการทำในแนวนี้...เป็นการ...ปิดทองหลังพระ  
เพราะ...คนภายนอกดูไม่ออก นอกจากผู้เห็นธรรมด้วยกัน  
เท่านั้น...ที่สัมผัส...แล้วรู้ (ผู้รู้...ย่อมรู้... ผู้ไม่รู้...ย่อม...ไม่รู้)  
เพราะ...มันเป็น...รู้ของจิต คือ...ธาตุรู้ มันจะรู้ของมันเอง... หาก  
ทำ...ถึงจุดของมันจริงๆ ไม่ต้อง...สงสัยว่ามันเป็นอย่างไรมาก... ให้  
ทำเท่านั้นแหละ! ถึงเมื่อไหร่?...ก็ถึงเมื่อนั้น (เมื่อ...ตนรู้จากภายใน  
จิตตน...ที่เป็น “ปัจเจก” เท่านั้น)

ใคร? ก็รู้ของใครไม่ได้... เพราะ...มันเป็น...รู้เฉพาะตน  
เมื่อตนเห็นตน...รู้ตนได้จริงๆ แล้ว พอเห็นเขาเป็นเช่นนี้ ก็...จะ  
รู้ และเข้าใจในทันที...เช่น...การกินอาหารแล้วอิ่ม...ความอิ่ม  
เป็นความรู้สึกเฉพาะตน... เราจะบอกเท่าใด เขาก็ไม่สามารถจะ  
เห็นได้ จะรู้ได้...ต่อเมื่อเขากิน และได้สัมผัสกับความรู้สึกว่า...

อาการอิมนั้นเป็นเช่นไร พอได้ยินคำว่า...อิมเท่านั้น เขาจะ  
ร้อง...อ้อ! ทันที เพราะ...เขาเคยสัมผัสมาแล้วนั่นเอง...เช่นกัน  
กับคำว่า...ผู้รู้ย่อมรู้นั้นแหละ...ไม่ต้องสงสัยว่า... มันเป็นเช่นใด  
อย่างไร... ก็ไปทำเท่านั้น...ก็จะรู้เอง... มันเป็นเรื่อง...ที่บอกกันไม่ได้  
รู้...ที่ปราศจากเสียงเพราะ...“ของจริงนิ่งเป็นใบ้” ของพูดได้...  
ยังมีใช้...ของจริง” นั่นเป็น... สื่อสมมติ เท่านั้น

แต่การกินอาหารของแต่ละบุคคลนั้น...ไม่เท่ากันเสมอไป  
...บางคน... กินมาก...จึงจะ...อิม บางคน...กินน้อยก็อิ่มแล้ว การ  
ปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน...ความรู้เห็น...อันแนบคาย...ของสติ  
ปัญญา...ต่อธรรมที่เกิดในแต่ละบุคคล... ย่อมไม่เท่ากัน (บางคน  
ต้องปฏิบัติลำบาก...หรือ...ปฏิบัติมาก...ถึงจะเห็นธรรมบางคน...  
แค่สัมผัส...หรือ...ปฏิบัติธรรมใดๆ... ก็เห็นแล้ว) สุดแท้แต่...  
ธรรมชาติแห่งธาตุรู้...ของใครของมัน...ที่จะเป็นไปเอง (แต่... ผล  
อิม คือ... จิตที่ไม่ทุกข์นั้น...เท่ากัน... เหมือนกัน...เสมอกัน “จุด  
หมายเดียวกัน” จึง...ไม่มีกฎเกณฑ์...จำกัดเวลาเป็นกฎตายตัวได้  
ในเรื่องนี้)

ส่วน...สมาธิในอิริยาบถหนึ่ง หรืออิริยาบถเดียว คือ...การที่  
เราอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ...จะเป็นนั่ง-ยืน-นอนก็ได้ แต่ส่วน  
มากโดยทั่วไปจะใช้... วิธีนั่งเป็นหลักในการปฏิบัติ เช่น การนั่ง  
หลับตานิ่ง...อยู่ในท่าเดียวนานๆ ไม่เคลื่อนไหวไปไหน ดังที่  
มีชื่อเรียกกันอยู่ทั่วไปว่าการนั่งสมาธิ ซึ่งจะใช้... ความรู้สึก อัน  
เรียกว่า สติ หรือ ใจ ก็ได้ ตามแต่จะเรียก (เพราะ...มันจะมา  
รวมรู้อยู่ที่...ใจอีกทีในที่สุด) มาคอยเฝ้าสังเกต... (จับดู) ลมหายใจ





ภายในร่างกายของตนว่า ขณะ**ปัจจุบันนี้**... มันเป็นอย่างไรวะ? **เข้า** หรือ **ออก** ก็ให้**รู้** โดยใช้วิธีกำหนดชื่อ...**ย้ำความรู้สึกเอาไว** เช่น **เข้า-ก็-รู้ ออก-ก็-รู้** หรือ... **เข้า-ว่า-พุท ออก-ว่า-โธ** ก็ได้...หาก...มีความรู้สึก...**ชัดตรงหน้าท้อง**...พอหายใจเข้า...**รู้สึกว่่าต้องมีการ...พองขึ้น...ก็กำหนดว่า...พองหนอ พองหนอ...พอหายใจออก...ท้องยุบลง** ก็กำหนดตามรู้นั้นว่า...**ยุบหนอ ยุบหนอ...** จับตรงตาม “**รู้**” ไปเรื่อยๆ... อย่างนี้แหละ จนกว่า...**จิตมันตั้งมั่น และสงบนิ่ง**นั้นแหละ หรือจะกำหนดเป็น...**รูปนาม...ก็ได้...คือ...** ขณะหายใจ เข้า...กำหนด...**เข้า-เป็น-รูป รู้สึก-เป็น-นาม**...พอหายใจออก...กำหนด... **ออก-เป็น-รูป รู้สึก-เป็น-นาม** (จะใช้ชื่ออะไรมากำหนดเรียกก็ได้...**ไม่สำคัญ... เพราะ...ชื่อนั้นสำคัญไฉน**)

อย่ามัวมาทะเลาะกัน ต่อ**อธิบายวิธีกำหนดชื่อ** ว่า...**นั่นผิด...นี้ถูก**อยู่เลย... เหมือนกันนั้นแหละ...เพราะ...**ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากมักติดตัวนี้กันมาก...** (ธรรมะแท้ๆ ไม่มีถูก...มีผิดหรือ) มีแต่...**“รู้”** แล้ว**ทำจริงๆ** เท่านั้นเอง มีแต่...**ทุกข์** หรือ...**ไม่ทุกข์** เท่านั้น หมายถึง **ทางใจ** ที่เป็น... **ผลของมัน**

การที่ผู้ปฏิบัติมาทะเลาะกัน เรื่องการกำหนด**อธิบายวิธี** ต่างๆ... ว่า **“นั่นผิด นี่ถูก”** เป็นเพราะ... เขายัง**ไม่รู้จักความจริง** และยังไม่ถึงจุด...**อันเดียวกัน** นั่นเอง นี่คือการ**จุดอันตราย** ที่ทำให้...**ผู้ที่สนใจ ผู้ที่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมใหม่ๆ...ตัดสินใจไม่ถูก...หมดโอกาสทำ** เพราะไม่แน่ใจ **ไม่รู้จะเอาอันไหนดี “นี้”** ก็ว่า **“นั่นผิด” “นั่น”** ก็ว่า **“นี่ผิด”** แล้วถูกมันอยู่ตรงไหน? หาไม่เจอ **วนอยู่นั่น... ทั้งคนบอก และคนหา เสียเวลาเปล่าๆ**

**สงสาร** ผู้อยากปฏิบัติธรรมใหม่ๆ มากที่สุด **ถูกปิดทางหมด** ไม่มีทางเดินสำหรับเขา**แม้แต่ชนิดเดียว** (จึงขอถือโอกาสเปิดทางให้กับทุกๆ คน เลือกเอาเอง ด้วยการอธิบาย ณ ที่นี้ด้วยความเมตตาจากใจจริง ต่อ**ผู้ใฝ่ใจ ในธรรม**ทุกๆ ท่าน)

ขอทุกท่านอย่า**เพ่งเชื่อ** โปรด...**นำไปพิจารณาให้เห็นจริงเสียก่อน...** จึงค่อยเชื่อ การได้ยินอะไร แล้ว**เชื่อทันที** หรือ **ปฏิเสธทันที**นั้น คือ... **จิตที่ไม่เป็นกลางเป็น “จิตยินดี ยินร้าย” จิตดูจริง หรือผลักดันเสียแล้ว**

...ความแตกต่างของการกำหนดชื่อ... เปรียบเช่น **ผู้ที่หัดว่ายน้ำใหม่ๆ** นั้นเขาย่อมจะต้อง**อาศัยเครื่องมือ** เพื่อช่วยในการ**ประคองตัวก่อน**...คนโบราณนั้นใช้มะพร้าวแห้ง ๒ ลูกผูกติดกัน...เป็นเครื่องมือช่วยในการหัด ว่ายน้ำ...คนสมัยนี้...มักจะใช้ยางรถยนต์ บ้าง ฟุตบอลบ้าง ห่วงยางบ้าง แผ่นไม้ใหญ่ๆ บ้าง สุดแต่แต่จะใช้ (ตอนเริ่มต้น**หัดใหม่ๆ** เท่านั้นที่ใช้) เพราะ...**ยังทรงตัวไม่ได้** แต่พอนานๆ เข้า...ทรงตัวได้**ว่ายเป็น** เกิดความชำนาญแล้ว พอลงน้ำได้ก็จะ...**ว่ายเองทันที** ไม่เห็นเขาจะต้องใช้อะไรอีก

ดังนั้น **เครื่องมือแต่ละอย่าง...**จึงเป็นเพียงเครื่องมือช่วย**ช่วงขณะที่ยังว่ายไม่เป็นเท่านั้น** ไม่มีอะไรผิด...อะไรถูก...ตรงไหนตามแต่...**เหตุปัจจัย** ของใครของมัน...**ถนัดใครถนัดมัน** ขอให้**หัดจริงๆ** เท่านั้น ก็จะ**ว่ายเป็น**ในที่สุด

หากมีเครื่องมือคือ (รู้หลักแล้ว) แต่**ไม่ทำจริงๆ** มันก็**ไม่เกิดประโยชน์** อะไร มันจะเป็นเองย่อมไม่ได้ ต้อง**ทำ** จึงจะเป็น





การภาวนาก็เช่นกัน (เข้าใจแล้ว...รู้แล้ว ต้องนำไป**หัดทำจริงๆ** ด้วย) พอ**ทำเป็นและชำนาญแล้ว เข้าถึงใจแล้ว** หมายถึง **ตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว** การกำหนดชื่อภาวนามันก็ไม่เอา เหมือนกันกับเครื่องมือที่หัดว่ายนํ้า...นั่นแหละ พอว่ายนํ้าแล้ว ไม่เห็นมีใครจะใช้จะเอามันอีก ทั้งเครื่องมือหมด!

ที่ทะเลาะกัน...เพราะยัง**ทำไม่ถึงจุดของมัน**ต่างหาก ถ้าถึงจุดแล้ว **เหมือนกันหมด** ไม่มีถูก-มีผิด เพราะ “**ธรรมแท้ ย่อมเป็นอันเดียวกันทั้งหมด**” การกำหนดชื่อเป็นเพียงอุบายหลอกจิตที่ชอบวิ่งไป...คิดเรื่องโน้น...เรื่องนี้นอกกายเรา ให้มารวมรู้**อยู่ภายในกาย ภายในใจ**เราเท่านั้นเอง เหมือนเด็ก... หากมีของเล่น... มันก็จะเล่นอยู่กับของเล่น...ไม่วิ่งซุกซนไปทางไหน (การกำหนดชื่อก็เป็นเหมือนของเล่นที่ใช้หลอกจิต) คือ หลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดถึงเรื่อง อดีต-อนาคต-คนนั้น-คนนี้-เรื่องนั้น-เรื่องนี้ ให้เข้ามารวมรู้**อยู่ภายในใจ ภายในกาย**ตน ให้**มาจับรู้อยู่กับปัจจุบัน** ให้**นานที่สุด เท่าที่จะนานได้**

เพราะจิตที่ส่งออกไป...**เรื่องโน้น-เรื่องนี้** อันเป็นเรื่องในอดีตหรือ อนาคต ที่ยัง**มาไม่ถึง** จิตจะเกิดความคิดวิตกกังวล จนเป็นทุกข์เสมอ

หากจิตนั้น**ตั้งมั่น รู้ภายในกาย-ในใจ** อันเป็น**ปัจจุบัน**ที่รู้จริง แล้ว “จิตจะเกิด**ความสงบ-ปกติ-โปร่ง-ว่าง-เบาสบาย**” พอ**กำลังสติมันเต็มรอบ** มันจะเกิด**ปัญญารู้แจ้งเป็นความรู้แจ้ง** คือตื่นๆ และอิสระเบิกบานในสิ่งที่**รู้** นั่นทันที มันจะเกิด “**ปัญญา** แห่ง

ธาตุรู้” ที่**จะรู้ว่า เหตุทุกข์แท้ๆ นั้น...เกิดตรงไหน? เกิดจากอะไร? ทำไมมันถึงเกิด? แก้อย่างไร? ควรจะอย่างไร? จึงจะดับทุกข์ได้สิ้น** มันจะบอกเองหมด จากภายในจิตใจของใครของมันอีกที่มันจะเป็นทั้ง**ผู้สอน...ผู้เรียน** และ**ผู้ตัดสินใจต่อผลนั้นทั้งหมด** แปลกจริงๆ (เรียนเอง สอนเอง รู้เอง) มันเป็นการ**รู้จาก “ภายใน-สู่-ภายนอก”** เป็น...**รู้จริง รู้แท้** ที่ได้พบเห็น ได้สัมผัสถึง**จริงๆ** ด้วยการกระทำของตนเอง (ธรรมแท้เป็นเรื่องตัวเองต้องพึ่งตัวเองจริงๆ ต่อการดับทุกข์ทางใจ ด้วยปัญญาจากใจภายในของตนเองจริงๆ อันเกิดจากการกระทำที่ถึงจุดของมัน เท่านั้น จึงจะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดับสนิทจริงๆ ไม่มีส่วนเหลือ)

มีใช่... รู้จากการอ่าน-การฟังผู้อื่นเข้ามา จากภายนอกเข้ามา นั้น ยังมี**ใช้ของจริงที่จะดับทุกข์ตนได้** มันเป็นเพียง...การคลายทุกข์ชั่วคราวหนึ่ง เท่านั้น พอ...**สะดุดอีกก็...ทุกข์อีก...ไม่รู้สิ้น**

สรุป... ข้อสำคัญ **ธรรมที่ดับทุกข์** ได้จริง จะต้องออกมาจาก**ภายในจิตใจของใครของมัน** แล้วมาตรงกับ**ข้อบัญญัติหรือพระธรรมหรือพระไตรปิฎก**เท่านั้น...**จึงจะใช้**

ซึ่ง...**ศีลธรรมหรืออาการที่เกิดขึ้น** นั้น “**ของใคร-ของมัน-กรรมใคร-กรรมมัน-จริตใคร-จริตมัน**” ไม่เหมือนกันหมดทุกคน (มันเป็นเรื่อง... ของใคร-ของมันจริงๆ เราไม่จำเป็นต้องเหมือนเขา และเขาก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนเราทั้งหมด... ทุกการกระทำ)

แต่...แกนกลางที่เหมือนกัน นั่นคือ “**ไม่ทุกข์ใจแม้แต่นิดเดียว**” ถ้า**สมบูรณ์จริงๆ** ดับทุกข์ใจได้เท่ากันเท่านั้นเอง ไม่มี



อะไร... ไม่เป็นอะไร ในจิต เพราะ...**ความมี-ความเป็น ย่อม เป็นทุกข์** (หมายถึงจิต) เป็นข้างนอก ตาม...**สมมติ** แต่ไม่เป็นอะไร? **ภายในใจของตนแล้ว (อิสระ...สบาย...ไม่ทุกข์ใจ...ไม่ทุกข์ใจ...เท่านั้นเอง)**

ในที่สุด...การฝึกสมาธินั้น ควรฝึกให้ได้ในทุกท่าใหม่ๆ จะเอาท่าไหนก่อนก็ได้... ตามถนัด ตามสบาย ไม่มีผิดไม่มีถูกอะไร ถนัดอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น! สำคัญคือ **“ดูจิตตน”** ต่อการกระทำนั้นๆ ว่าทำอย่างไร? จิตสงบเร็ว สงบนาน เป็นไฉ่หมด ให้พยายาม...**ทำไปเรื่อยๆ จนชำนาญ** แล้วลองเปลี่ยนไป...จับอิริยาบถอื่นๆ หากเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดความชำนาญแล้ว ลองเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ดูอีกที โดยพยายามให้**จิตใจ** จับอยู่ภายในกาย-ภายในใจ...ให้ทันกับปัจจุบัน ที่เกิดเท่านั้นเอง นี่คือ **“มรรคธรรม หรือทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางดับทุกข์จริงๆ”**

จุดเกิดของ**ปัจจุบัน**นั้น ไม่จำกัดเฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง...ตายตัว มันจะเกิดได้ทุกจุดตั้งแต่หัวถึงเท้า คือ เกิดได้ในทุกส่วนของร่างกายของเรา และภายในจิตใจของเราแน่ละ...รู้ตรงไหน? ก็กำหนดรู้ตรงนั้น...เท่านั้นเอง ซึ่งมันจะไม่ตายตัว เสมอไป

หากไม่ออก... **“นอกกาย-นอกใจตน... ไปปรุงเป็นเรา-เป็นเขา”** แล้วเป็นถูกต้องหมด ไม่ต้องลังเลสงสัยอะไร... ให้ทำไปเรื่อยๆ... **อย่าใจร้อน อย่าหวังผล อย่าท้อถอย** ทำเท่านั้นก็ถึงเองในที่สุด **ไม่มีขอบเขตเวลาในการปฏิบัติ... ทำ-ก็-ถึง...ไม่ทำ-ก็-ไม่ถึง** ถึงเมื่อไหร่ ก็รู้เมื่อนั้น ซึ่ง **“ตนเองนั่นแหละ จะรู้ก่อนใครหมด”**

อดีต...ฉันวิงวาทความพ้นทุกข์ภายนอก  
ต่อมา...ฉันพบความพ้นทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจฉันเอง  
เมื่อฉันพบแล้ว...ฉันจึงหยุดวิงวาทอีกต่อไป  
อยู่อย่างปกติธรรมดาเท่านั้นเอง

**คนส่วนมากมักจะพูดว่า...  
เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย**

หากบุคคลใด ปฏิบัติธรรมแล้ว กลับทุกข์กังวลใจมากกว่าเดิม นั่นแสดงว่า... เกิดการเข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรม ที่ภาษาธรรมเรียกว่า... เกิด**มิจฉาทิฎฐิ**แล้ว นั่นเอง...

ขออธิบายว่า การปฏิบัติธรรมนั้น **มิใช่การปฏิบัติเพื่อได้อะไร?** มันเป็นไปเพื่อความออกจากทุกข์ใจต่างหาก (เป็นเรื่อง...**ตนเห็นจิตตน** ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า **ปัจจุตตัง**)

หมายถึง ปฏิบัติไปๆ ตนจะเห็น...**ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง... อารมณ์ยินดี-ยินร้าย** ที่เคยมีอยู่ในจิตตนนั้น มันจะค่อยๆ ลดลงไปๆ...ในขณะที่เดียวกัน**ความทุกข์ใจ** ก็จะค่อยๆ น้อยลงๆ **ความเป็นอยู่ก็จะง่ายขึ้น ไม่ยึดมั่นเหมือนก่อน** หาก...**ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง ลดลงมากเท่าไร? ทุกข์ก็จะลดลงมาเท่านั้น...หมดเมื่อไหร่...ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น**

**ธรรมแท้... มีไม่มาก มีทุกข์ หรือไม่ทุกข์** เท่านั้น (หมายถึงใจเป็นสำคัญ) **รู้ก็ไม่ทุกข์-ไม่รู้ก็ทุกข์**



การปฏิบัติธรรม... มีใช้เพื่อ...**ความได้-ความมี** หรือ**ความเป็นใดๆ** ทั้งสิ้น จุดหมายแท้...เพื่อ**ความไม่ทุกข์ใจ**อย่างเดี่ยวเท่านั้น ในที่สุดการปฏิบัติ คือ...

● อยู่กับกิเลสได้ โดยใจไม่เป็นทาสของกิเลส (เหมือนหมอซึ่งอยู่กับโรคได้ โดยไม่ติดโรค)

● อยู่กับทุกข์กาย โดยไม่ทุกข์ใจ

● อยู่กับงานวุ่น โดยใจไม่วุ่น

● อยู่กับการรีบ ด้วยใจสบาย

● อยู่กับความสมหวัง และความผิดหวังได้ โดยใจไม่ทุกข์อีกต่อไป

● อยู่กับโลกได้ ด้วยใจเป็นธรรม...กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ เท่านั้นเอง

● อยู่กับหน้าที่ โดย...ไม่ยึดหน้าที่ เพียงแต่จะทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด เท่าที่ตนจะทำได้ ในขณะที่ปัจจุบันนั้นเท่านั้นเอง ที่ทำไม่ได้...ก็ปล่อยไป

จิตใจนั้น พร้อมที่จะทำหรือหยุดได้ โดยไม่ทุกข์ใจ หมายถึง (มีเมตตาและอุเบกขาเสมอกัน) ทำก็ได้ หยุดก็ได้ อย่างไรก็ได้ ไม่ทุกข์ใจ เท่านั้น... อิสระสบายจริงๆ ในจิตตน

## จุดเริ่มต้น แห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน?

ผู้เฝัธรรมทั้งเพศบรรพชิต และฆราวาส ส่วนมากมีศรัทธาในการตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอยู่ไม่น้อย และต่างก็มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมกันมากมาย แต่หลักแห่งการปฏิบัติจริงๆ นั้นยังไม่มี...ยังจับไม่ได้... ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นทำกันตรงไหน? อย่างไร? จึงพยายามที่จะแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม แสวงหาความรู้จากตำราบ้าง แสวงหาในคัมภีร์พระไตรปิฎกบ้าง ด้วยเข้าใจว่า พระธรรมแท้ๆ อยู่ ณ ที่นี้.... ในนั้น

ขออธิบายว่านั่นเป็นธรรมภายนอก เป็นหลักเพื่อให้รู้ให้เข้าใจ ดังเช่น การรู้และเข้าใจในแผนที่ เท่านั้น (ยังมีใช้ของจริง) หากท่านยังมิได้ลงมือเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ แล้ว... แผนที่หรือความรู้นั้นก็... ไม่สามารถ จะนำท่านไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ ดังนั้น ธรรมแท้ๆ จะต้องเกิดขึ้นที่ตัวเรา! อันเป็นธรรมภายในต่างหาก หมายถึง **จะต้องเริ่มต้นเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ** อีกที คือ **ต้องกระทำที่ตนเองอีกที** นั่นเอง



แล้วเราจะเริ่มต้นที่ จุดไหนล่ะ! จะทำอะไรล่ะ? นี่คือ... **ปัญหาที่แท้จริงของนักปฏิบัติธรรมทุกท่านที่กำลังเป็นอยู่** เพราะเขาไม่รู้จะเริ่มต้น อย่างไร? ควรจะอย่างไร? หากจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติไม่เจอ ปฏิบัติแล้วเหมือนเป็นลึงยากยิ่ง จนเกินความสามารถของคนที่ทำได้ เพราะทำเท่าใด ก็ไม่ได้ผลสักที นั่นเป็นเพราะยังไม่เข้าใจ **หลักแห่งการปฏิบัติที่แท้จริง** นั่นเอง จึงวนอยู่นั้น หาทางเดินไม่เจอ

หลักแท้ๆ ของการปฏิบัติธรรม มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ปัจจุบัน ทุกขณะของปัจจุบันที่รู้สึกตัว คือ **จุดเริ่มต้น** ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่นขณะนี้ เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้และเข้าใจ ก็คือ จุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจ

เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว เราจะต้องมีความตั้งใจด้วย คือ **ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงๆ** ก็ต้องมีปัจจุบัน **แห่งการปฏิบัติอีก** (หมายถึงการกระทำ) ขอให้ เข้าใจว่า ธรรมแท้ๆ จะต้องมี **สติ** รู้อยู่ **ภายในกาย ภายในใจตน** เท่านั้น จึงจะใช้ และ “รู้” นั้นจะต้องเป็น “**รู้ของปัจจุบัน**” ด้วย เช่น

ตื่นเช้าขึ้นมา พอ “**รู้สึกตัว**” ก็ให้เรา มี “**สติ**” คือมีความรู้สึกตัว ย้ำความรู้สึกลงไปอีกที ด้วยการ “**รู้การกระทำ**” ที่เกิดขึ้น “**ภายในกาย ภายในใจตน**” หรือการตามดูกาย ดูใจของตน (สนใจการเคลื่อนไหวของกาย) ว่า “**ปัจจุบัน**” นั้น “**กายเกิดอะไรขึ้น? มันเป็นอย่างไร?**” สุข หรือ ทุกข์ มันทำอะไร? ก็ให้ตามดูตามรู้ อาการอันเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวของมันไปเรื่อยๆ เมื่อทำแล้วภายในจิตใจเกิดอาการอย่างไร? ยินดียินร้าย

ก็ให้รู้ **ทันปัจจุบันของอารมณ์** ที่เกิดขึ้น ในใจตนด้วย (ดู “**ใจ**” และ “**อารมณ์ของใจ**” ที่เกิดขึ้นด้วย “**สติ**” จึงจะเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น หรือ “**พุทธโธ**” ก็คือตัวนี้แหละ)

พยายาม **จับปัจจุบันทั้งกายและใจให้ทันจริงๆ** คอยสังเกตดูว่า เหตุเกิดนั้นเกิดจากไหน? จากกาย-สู่-ใจ หรือ จากใจ-สู่-กาย มันสัมผัสสัมพันธ์ กันอย่างไร? ทำไมมันจึงเป็นเช่นนั้น? ก็ให้พยายาม **เฝ้าดู-เฝ้ารู้-เฝ้าเห็น** และค้นคิดพิจารณาหาสาเหตุ อันเป็นจุดเริ่มต้น คือ **เหตุที่แท้จริงของมันให้ได้** (เพราะธรรมะเป็นเรื่อง **โอปะนะยโก** คือการรู้ตน เห็นตน ทำตน)

การเฝ้า รู้กาย รู้ใจ ภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ... ทุกการกระทำ พูด คิด ในขณะปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่เสมอ นั่นแหละ คือ **การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง**

หากรู้ ภายนอกกาย นอกใจของตน แล้วยังมีใช้ธรรมแท้ๆ นั้นเป็น **ธรรมภายนอก** อันเป็น **ธรรมสมมติอยู่** (ธรรมแท้ๆ จะต้องอยู่ภายในเท่านั้น คือ **ภายในใจของใครของมัน**)

หากรู้...ธรรมภายใน อันเป็น “**เหตุแท้ๆ**” ได้หมดได้จริงเมื่อไหร่ ก็จะสามารถ...รู้ธรรมภายนอก อันเป็น...“**ผล**” ได้ด้วย (เพราะธรรมภายใน เป็นเหตุ เป็นตัวจริง ส่วนธรรมภายนอกนั้นเปรียบเสมือน “**เงา**”)

**การวิ่งไล่จับเงา** อันเป็นธรรมภายนอก แม้จะวิ่งไล่จับสักเท่าไหร่ ก็ “**ไม่สามารถ**” จะจับได้อย่างแน่นอน หากจิต...ไม่รู้เท่าทัน เกิด “**หลงยึด**” ก็จะเป็น “**อุปาทาน**” ได้อีกเช่นกัน



ดังนั้น...หากจับ**ธรรมภายใน**อันเป็น**ตัวจริง**ได้แล้ว เงามันเป็น  
ธรรมภายนอก ก็จะ “**รู้เอง**” เพราะ “**มันเป็นผลสะท้อนจาก**  
**ธรรมภายในที่เกิดขึ้นแล้ว**” นั่นเอง

ธรรมภายนอกก็เกิดจาก... **ธรรมภายใน** นี่แหละ ที่ “**เป็น**  
**เหตุ**” (เมื่อ**รู้ธรรมภายใน**ใจตนได้แล้ว ก็จะ “**รู้ธรรมภายนอกได้**  
**หมด**” เช่นกัน ที่เรียกว่า “**โลกะวิทู**” นั่นแหละ

“**คนรู้...มีมาก...หาตัวรู้...มีน้อย**”



# การปฏิบัติธรรมนั้น... ต้องใช้เวลานานสักเท่าใด... จึงจะได้ผล

คนส่วนมากมักจะถามว่า... การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้  
เวลาในการนั่งหลับตาภาวนา นานสักเท่าไร? โดยเข้าใจเอาเอง  
ว่า... การนั่งหลับตาได้นานๆ คือ ผลของการปฏิบัติแต่ความจริง  
หาใช่ไม่

การปฏิบัติธรรมนั้น... เป็นเรื่องของ**จิตใจ** มิใช่**กาลเวลา** จะ  
นั่งนานหรือไม่นาน นั่นมิใช่...ผลที่จะนำมาเป็นเครื่องตัดสินได้  
สำคัญอยู่ที่ว่า... ในการนั่งแต่ละครั้งนั้น **จิต**สงบไหม? **จิต**ตั้ง  
มั่นอยู่กับปัจจุบันได้จริงไหม? ต่างหาก

**บุคคลใด...แม้จะนั่งได้นิดเดียว** หรือนั่งได้นานก็ตาม แต่  
**จิต**สงบได้ตลอดสายนั้น...ดีมาก

**บุคคลใด...นั่งได้นานๆ** แต่**จิต**สงบบ้าง...ไม่สงบบ้าง...  
นั่นดีพอใช้

**บุคคลใด...นั่งได้นานๆ** แต่**จิต**ไม่สงบเลย...นั้นยังใช้ไม่ได้  
เลย





และมักจะมี...คำถามต่อมาอีกว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจะ  
ต้องใช้เวลานานกี่ปี...จึงจะได้ผล จึงจะสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมนั้น...ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา (เป็นอภาลิโก...  
เหนือกาลเวลา) ไม่มีกำหนดระยะเวลาเหมือนการเรียนของ  
โรงเรียนในทางโลก ซึ่งจะต้องมี...กำหนดเวลา ว่าเรียนกี่ปีจบ

ขออธิบายว่า...จุดหมายปลายทาง คือระยะทางเดินนั้นยาว  
เท่ากัน หมดทุกคน หมายถึง...ให้จิตนั้นออกจาก...ความโลภ-  
ความโกรธ-ความหลง ให้ได้ ให้หมดสิ้น ใคร? พยายามละ ความ  
โลภ-ความโกรธ-ความหลง ได้มากกว่า ได้บ่อยกว่า ก็อิสระก่อน

ใคร ขยันเดิน... ก็ ถึงก่อน

ใคร เดินบ้าง หยุดบ้าง... ก็ ถึงช้า

ใคร ไม่เดิน... ก็ ไม่ถึง

ทุกอย่างอยู่ที่...การกระทำของตนเอง คือ...ของใครของ  
มัน...เท่านั้นเอง ที่จะเป็นเครื่องตัดสินกาลเวลาว่า ใคร...จะถึง  
จุดหมายปลายทางก่อนกัน

ซึ่งใครก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ชัด เท่ากับตนเองเป็นผู้รู้  
ตนเอง... เห็นตนเอง ที่เรียกว่าปัจจุัตถัง (คือบุคคลพึงรู้ได้ด้วย  
ตนเอง เฉพาะตนเท่านั้น)

ผู้ที่ตัดสินได้อย่างแท้จริง คือ ธรรมที่ตนรู้ตน ว่า หมด  
หรือไม่หมด ย่อมจริงและชัดที่สุด นี่คือ สัจธรรม

สิทธิ์ใคร ก็สิทธิ์มัน รีบเร่งกัน... ให้ไวๆ

ใครๆ มีสิทธิ์ได้ ขอเพียงให้ ดู-ดี-ดี

ใครเพียร ย่อมถึงก่อน ใครผัดผ่อน ย่อมช้า

เพราะว่า...ชีวิตนี้... มีรู้ที่...ตายเมื่อไร

การอยู่กับ...สวภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญได้  
นั้นเป็นเรื่องธรรมดา

การอยู่กับ...ความสันสก-สันยศ-สันเกียรติ-  
สันสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนิ-นินทา ได้อย่างปกติ...  
นั่นคือธรรม



# จงเข้าใจ ให้ถูกต้อง

หลักของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้**ทำสติ** มิใช่ **ทำสมาธิ** เพราะสมาธิ คือ ผลที่เกิดจากการ**ทำสติ**แล้วต่างหาก **ตัวสติ** นั้นแหละ คือ **มรรค** หรือ**เหตุที่ควรทำ**

เมื่อ**ไม่ทำเหตุแล้ว** จะให้เกิดผลได้อย่างไร เพราะ (สมาธิ คือ ผล เป็นปัจจัยตั้ง ที่รู้ได้ เฉพาะตน) ผู้ที่ไม่เคยสัมผัส ยากนัก... ที่จะเข้าใจได้

มันเป็นการเรียนข้ามชั้น จึงทำให้เกิดความ วก-วน ลังเล-สงสัย จนเข้าใจผิด คิดว่าสมาธิ เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ทำแล้วไม่ได้ผลสักที

นั่นเป็นเพราะหา**ทางเดิน** หรือ **วิธีทำ** หรือ **มรรค**ยังไม่ถูกนั่นเอง (ทางที่จะเดินยังไม่มี-ไม่รู้ แล้วจะให้ถึงจุดหมายได้อย่างไร? จริงไหม?

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า**จงทำสติ** คือ มีความ**รู้สึกตัว** **สัมปชัญญะ** คือ **รู้ตัวทั่วพร้อม** อยู่ภายในกาย ในใจตน ตั้งแต่หัวถึงเท้า หรือรู้กาย รู้ใจตน ก็ได้

และสติ ก็ไม่จำกัดสถานที่ตายตัวว่าจะต้องรู้อยู่แต่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย เท่านั้น “**สติตัวแท้ๆ**” จะต้องเป็นสติตัว “**รู้ตื่น**” คือมันจะวิ่งได้รอบตัว **ปัจจุบันเกิดตรงไหน สติรู้ตรงนั้นทันที** หากเป็นตัว **สติที่สมบูรณ์** คือตัว **มหาสติ** จะเป็นเช่นนี้

**มหาสติ** จะเกิดขึ้นได้ เฉพาะผู้ที่เจริญสติ อยู่กับปัจจุบัน ได้ตลอดสายจริงๆ จนชำนาญแล้ว เท่านั้น และสติที่เป็นปัจจุบันจริงๆ นั้น ก็เกิด **เร็วมาก!** จะต้องเป็น**สติอัตโนมัติ** อันเป็นธรรมชาติของธาตุรู้จริงเท่านั้น **ที่จะจับได้** ซึ่งผู้ทำถึงจุดของมัน ย่อมจะรู้เอง

**มหาสติ** เป็นผลของ**สติ** มันมีอยู่ในนั้นพร้อม คืออยู่ในตัว สตินั้นแหละ

**มรรคแท้ๆ** หรือ**ทางพันทุกซ์** คือ **ตัวสติ** ตัวเดียวเท่านั้น (เพราะ **สติคือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม**)

สรุปง่ายๆ คือ ...

**สติ** จับรู้อยู่กับ **ปัจจุบัน...** ผลเป็น**สมาธิ**

**สมาธิ** ที่มีสติจับทัน**ปัจจุบันอีก...** ผลเป็น **มหาสติ**

**มหาสติ** รู้ทันในพระไตรลักษณ์... ผลเป็น **ปัญญา**

**ปัญญา...** มี**สติรู้**อยู่ในนั้น ผลเป็น **วิสุทธิ** หรือ **วิมุตติ**



ไม่ต้องสงสัย ให้ทำสติรู้อยู่กับปัจจุบันตัวเดียว เท่านั้น ทาง และผลจะมีอยู่ในนั้นทั้งหมด!

ผู้ฝึกใหม่ๆ ยังไม่มีความชำนาญ ควรใช้วิธีฝึกสติหนึ่ง หรือ สติรู้อยู่ในอิริยาบถเดียวก่อน คือกำหนดจับอยู่ ณ จุดๆ เดียว จน ชัดเจนและชำนาญ เพื่อให้รู้จักหน้าตาของสติตัวจริงเสียก่อน ว่า...มันเป็นอย่างไร (สตินั้นเป็นอย่างไร จับให้เป็นก่อน) เช่น การนั่งกำหนดลมหายใจ เป็นต้น ก็ให้มีสติ รู้อยู่กับลมเข้าออก (เข้า-รู้ ออก-รู้) สำคัญต้องจับลมได้ชัด ทันปัจจุบันจริงๆ (รู้ อากาโรเคลื่อนไหวของลมเสมอ)

การกำหนดชื่อ พุทโธ หรืออะไรก็ตามนั้น เป็นเพียงอุบาย เท่านั้น จะใช้ก็ได้ ไม่ใช้ก็ได้ ชื่ออะไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหาในการ ปฏิบัติ สำคัญตรง “ตัวรู้” เท่านั้น ต้องชัดทันปัจจุบันจริงๆ จึง จะใช้ มีสติจับไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละ พอสติเต็มรอบ สมาธิก็ จะเกิดเป็นผลขึ้นมาเอง หากยังไม่เต็มรอบ มันก็ยังไม่เกิด

สมาธิ นั้นเป็นอย่างไร สมาธิ คือ อากาโรเบากาย เบาใจ เย็น สบาย จิตเจียบสงบ ตั้งมั่น ไม่ส่งออก อดิตหรืออนาคต...รู้อยู่ เฉพาะตน (บุคคลใด ทำถึง ย่อมรู้เองว่า มันเป็นอย่างไ)

จะจับเสียง (ทางหู) ให้เกิดเป็นสมาธิก็ได้ คือ ให้จับฟัง เสียงในแต่ละเสียงที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปัจจุบัน เท่านั้น พอได้ยิน ว่าเสียงอะไร ก็กำหนดรู้ตามเสียงนั้น แค “รู้” ก็พอ แล้วปล่อย ไป) กำหนดไปเรื่อยๆ เช่นนี้แหละ คอยจับแต่เสียงที่กำลังเกิดขึ้น (พอรู้ ก็กำหนดรู้แล้วปล่อยไป) ยังไม่ต้องพิจารณาอะไรชัด

เสียงไหนก็จับรู้เสียงนั้น แม้จะมีหลายเสียงเกิดขึ้น พร้อมกัน ก็ จับเสียง “ที่ชัดที่สุด” เท่านั้นแหละ ที่จับไม่ได้-ไม่ทัน ก็ปล่อย ผ่านไป คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น “ในขณะนี้” เท่านั้น (พอ จับทันปัจจุบันตลอดสาย สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง เช่นกัน เพราะ มันเป็นอารมณ์ปัจจุบันแล้ว นั่นเอง)

เดินจงกรม ก็เช่นกัน จับรู้ ตรงเท้ากระทบก็ได้ ตรงเท้า เคลื่อนไหว ก็ได้ จับอยู่แต่ที่เท้าตลอดเวลา มัน (กำลัง) เคลื่อนไหว อย่างไรก็ให้รู้ ให้รู้เท่าเท่านั้น จนสติรู้เต็มรอบอยู่กับปัจจุบันที่เกิด สมาธิก็เกิดขึ้นที่ใจเอง แล้วขยายออกมาที่กายด้วย ในที่สุด

อิริยาบถยืน ก็เช่นกัน รู้สึกตัวว่า กำลังยืนอยู่... น้อม ความรู้สึกเข้ามาจับดูที่กายตนจนเห็นรูปปั้นของตนชัดถึงใจจริงๆ ก็กำหนดตาม “รู้” นั้น ปรคองตัวรู้นั้นไปเรื่อยๆ ให้นานๆ ทำใจ ให้สบาย พอจิตสงบ...ใจตั้งมั่นได้ เมื่อไหร่ สมาธิก็จะเกิดขึ้น เมื่อ นั้นทันที (เมื่อทำถึงจุดของมันจริงๆ นั่นแหละ)

นี่คือ การกำหนดสติในอิริยาบถเดียวหรืออิริยาบถหนึ่ง (สติ หนึ่ง) ผู้ฝึกใหม่ควรจับสติอย่างใดอย่างหนึ่ง... ทำใดท่าหนึ่ง ให้ ชัดได้จริงๆ เสียก่อน หากจับได้ชัดจริงๆ จนเกิดความชำนาญแล้ว จงปล่อยมันไปรอบตัว (รู้ตรงไหน? ก็จับตรงนั้นทันที กำหนดรู้ แล้วก็ปล่อยไป) มันจะวิ่งไปที่หู-ตา-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ วนเวียนอยู่ ภายในกาย... ในใจ นี่แหละ ไม่มีจุดตายตัว

สมาธิตื่น จะต้องเป็นตัวมหาสติ เท่านั้นที่จะทำได้ ที่จะจับ มันได้... ไล่มันทัน เพราะ...มันเป็นสติ อัตโนมัตติตามธรรมชาติ



ของธาตุรู้แล้วจริงๆ (หากจับเป็นจะสนุกมาก) มันมีใช้เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ หากผู้ใดเพียรจริง-ทำจริงก็จะ...พบจริง “ธรรมะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไปทำเอง” ธรรมใดก็ไม่ได้ผล เมื่อตนไม่นำไปทำตอนที่ทำได้แล้วไม่เห็นผล เพราะยังไม่เข้าใจ ยังมิได้ทำจริง หรือทำเหตุยังไม่พร้อม ผล...จึงไม่เกิด

(เหตุมี... ผลถึงมี...เหตุไม่มี... ผลก็ไม่มี เท่านั้นเอง (มิใช่ยาก และ ก็มีใช้อย่าง... อยู่ที่ ทำ เท่านั้นเอง “ใครทำ-ใครก็รู้ ใครไม่ทำ-ก็ไม่รู้” อย่าพูดว่า... มันยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ นั้นมันขาดความอดทน (ขันติ) และความเพียร ต่างหาก ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น)

### แปลกแต่จริง

ทางโลก ผู้ใดยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลาง ก็จะกลายเป็นบ้า  
ให้ดูกระดูกสันหลังอยู่อย่างจัง

ทางธรรม จิตใดยืนอยู่ตรงกลาง จิตนั้นจะไม่ถูกดูถูก  
กระดูกสันหลัง มันรอดได้ เพราะจิตยืนอยู่  
ตรงกลางเท่านั้น แปลกไหม

ทางโลก เครื่องจักรต่างๆ เมื่อใช้เกียร์ว่าง มันจะหยุด  
ทำงานทันที

ทางธรรม ขณะใดที่ใช้จิตว่างทำงาน งานนั้นจะมี  
ประสิทธิภาพอย่างยิ่ง

## ปฏิบัติธรรม เพื่ออะไร

จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมนั้น เพียงเพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาพ ความจริงแท้... ของอุปาทาน ในความหลงยึดถือรูปร่างกาย และสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ อันเป็นธาตุ ๔ ว่าเป็นตัวเรา-ของเราออกให้หมดสิ้น เท่านั้นเอง

มิใช่เพื่อ... ความมี ความเป็นใดๆ ทั้งสิ้น (ผลคือเพื่อความไม่ทุกข์ทางใจอีกต่อไป เท่านั้นเอง เพราะการมีตัวเรา ของเรา เกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เช่น สิ่งของผู้อื่นหาย... ใจเราเฉยๆ แต่พอของเราหาย... ใจเราจะเกิดทุกข์ขึ้นทันทีจริงไหม? เพราะมีของเรา เกิดขึ้น นั่นเอง)

ข้าพเจ้าได้ยินผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านพูดถึง จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมว่า...เพื่อความเป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันตา



จิตข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า... ใครหนอ? ที่จะมาเป็น  
ผู้ตัดสิน แต่งตั้ง ตำแหน่งนั้นให้ได้ มิใช่เหมือนการแต่งตั้ง...  
ผู้ว่า...นายอำเภอ...ยศนั้น-ยศนี้ ซึ่งตำแหน่งเหล่านั้น จะต้องมี  
ผู้แต่งตั้งให้ แล้วตำแหน่งความเป็น พระโสดา-สกิทาคา-อานาคา  
และอรหันตลละ ใครจะเป็นผู้ตัดสินเป็นผู้แต่งตั้งให้ได้ และเอา  
อะไรมาเป็นเครื่องวัดละ เพราะ...ความมี ความเป็น ยังมีใช้ จุด  
หมายแห่งธรรม

ธรรมแท้ๆ เป็นไปเพื่อ... ออกจากอุปาทาน ของความมี  
ความเป็นให้หมดสิ้นต่างหาก ชื่อเหล่านั้น จึงเป็นเพียงชื่ออาการ  
ของจิต ในแต่ละขณะ ที่รู้เห็นตัวเอง ว่าจิตเบาบางจากความโลภ-  
ความโกรธ-ความหลง ได้มากน้อยแค่ไหน? มันเป็นเพียงชื่อ  
อาการของจิต ที่มีความทุกข์น้อยลงๆ จนกระทั่ง ไม่ทุกข์เลย  
ต่างหาก

คำว่า อรหันต์ จากบทสวดมนต์แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส  
(มิได้แปลว่า ความเป็นอะไรทั้งสิ้น และคำว่ากิเลส ก็แปลว่า  
เหตุแห่งทุกข์)

สรุปแล้ว... คำว่าอรหันต์ คือ ผู้ห่างไกลจากเหตุแห่งทุกข์  
เมื่อ เหตุทุกข์ไม่มี ผลทุกข์ย่อมไม่มี (หมายถึงใจ)

ดังนั้น... จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม เพื่อออกจาก  
ทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางกาย เป็นเรื่องธรรมดา  
ของสังขาร...อันไม่เที่ยง นั่นเอง

# ทำไม?

## วิธีปฏิบัติธรรมจึงมีมากมาย

ทำไม? การปฏิบัติธรรมหรือวิธีปฏิบัติธรรม...จึงมี  
มากมายหลายอย่าง แตกต่างกันไป แล้วจะดูจะเลือกได้  
อย่างไร? ว่าควรปฏิบัติแบบไหน? วิธีไหน?

ขออธิบายว่า...วิธีการปฏิบัตินั้นเปรียบเสมือนกับ ทางที่ใช้  
ในการเดิน เท่านั้น

ในทางโลก การเดินทางนั้น มีวิธีเดินได้หลายอย่าง เช่น  
ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือเดินด้วยเท้า เป็นต้น  
ซึ่งใครจะสะดวก สบาย หนัดที่จะเดินทางแบบไหน? ก็มีสิทธิ์  
เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ! ในทางธรรมก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์  
เลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระเสรี ตามถนัด-ตามจริตนิสัย-  
ตามความพอดีของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้ จะรับ ได้ด้วยตนเอง  
คือ ปัจจัตตัง ที่รู้ว่า ตนพอดีแค่ไหน เท่านั้น

เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกัน ไม่  
เท่ากัน... แนวการปฏิบัติ จึงต้องแตกต่างกันไปบ้างเป็นธรรมดา!  
(ดังนั้น ความแตกต่าง ของวิธีการปฏิบัติ จึงมิใช่ความผิด





หรือถูก สูง หรือต่ำ ดี หรือไม่ดี เก่ง หรือไม่เก่ง แกร่ง หรือไม่แกร่ง แกร่ง หรือไม่แกร่ง แต่ธรรมแท้ๆ คือ ความปกติ พอดี ของใจ ธรรมแท้ๆ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความถูก ผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ๆ คือ ความเป็นกลางๆ เท่านั้น ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ไม่หลงยึดถือหรือผลักต้อน วิธีในการปฏิบัติ...อยู่อีกต่อไป!

อาจจะเปรียบได้ดังเช่น... การชอบรสของอาหาร ทุกคนย่อมมีธรรมชาติในรสชอบไม่เหมือนกัน บางคนชอบรสเค็ม... บางคนชอบรสหวาน... บางคนชอบรสเปรี้ยว... บางคนชอบรสเผ็ด... บางคนชอบรสจืดๆ แตกต่างกันไป ฉะนั้นใครก็ใครนั่น

การชอบรส... เป็นความพอดี เป็น...ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ที่มีสิทธิ์จะเลือกได้ ไม่ผิดอะไร ใคร? ชอบรสไหน? หนัดอย่างไร? ก็เลือกเอาตามสบาย ไม่มีการห้าม หรือบังคับ ที่จะเป็นกฎตายตัวได้

(สำคัญแต่เพียงว่า... ชอบแล้วทานจริงหรือไม่? แค่นั้น? อย่างไร? ใครทานจริงก็อิมจริง ใครไม่ทานก็ไม่อิม อยู่ที่...การทานอีกที หมายถึง... การกระทำ นั่นเอง คือ รู้แล้วทำจริงแค่ไหน?)

ธรรมะจะเน้นลงตรงการกระทำ คือ ต้องกระทำที่ตนเองอีกทีด้วย จึงจะรู้ผล

เมื่อข้าพเจ้า มั่นใจ ในปัจจัยที่ตั้ง ที่ขัดกับตนเองจริงๆ แล้ว จึงขอยืนยัน และเปิดเผยความจริงของการปฏิบัติ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกๆ ท่าน ว่าทางนั้นมีอยู่ โอกาสก็มีอยู่สำหรับทุกๆ คน

แม้ผู้ที่มีภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ดี ผู้ที่มีภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานต่างๆ ก็ดี อันจะหาเวลาปลีกไปตามวัด หรือไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ไม่ค่อยได้ ก็อย่าได้คิด น้อยอก-น้อยใจ-เสียอก-เสียใจ หรือคิดท้อแท้ใจ...จนหมดกำลังใจ ว่าเรานี้ช่างเป็น...ผู้มีบุญน้อย... มีเวลาน้อย ช่างมีเวรมีกรรมมากเสียจริงๆ คนอื่นเขาไปกันได้ เรากลับไปไม่ได้ชาตินี้คงไม่มีโอกาสไปได้ เช่นคนอื่นเขา เป็นต้น

นั่นคือ... การเข้าใจผิด! อันจะเป็นการปิดทาง หรือ ปิดโอกาสของตนเอง ไปโดยไม่รู้ตัว นำเสียดายจริงๆ... หากจะคิดเช่นนั้น (ขออธิบายว่า... ธรรมแห่งความหลุดพ้น มิได้อยู่ที่ภายนอก มิได้อยู่ ที่นั่น ที่นี้ หรืออยู่ที่... ผู้นั้น-ผู้นี้)

แต่ธรรมแท้แห่งความหลุดพ้นนั้น อยู่ที่ภายในกาย... ในใจของ ทุกคน ที่ตนเองเห็นตนเองจริงๆ ว่า ขณะนี้ จิตตน มีความโลภ-ความโกรธ-ความหลง มากหรือน้อย หรือไม่มีเลย ในการกระทำในแต่ละขณะๆ แล้ว ผลในแต่ละขณะๆ นั้น เป็นอย่างไร? จะทำอย่างไร? จึงจะละความโลภ-ความโกรธ-ความหลง... ที่มีอยู่ในจิตตน...ที่ตนมี ที่ตนรู้อยู่ ให้ออกไปจาก จิตตนให้หมดสิ้นได้ต่างหาก (ธรรมแท้ๆ ปฏิบัติอย่างนี้) ส่วนข้างนอกนั้นเป็นเพียงส่วนประกอบ เท่านั้นเอง

ขอยืนยันว่าโอกาสนั้นมีอยู่สำหรับทุกคน เพียงแต่เราไม่เข้าใจ... เราไม่รู้วิธีการปฏิบัติ และความเป็นจริงของการปฏิบัติ ธรรมว่าเป็นอย่างไร? ควรทำอย่างไร เท่านั้นเอง วิธีนั้นมีอยู่ หากเราเข้าใจ และพยายามทำตัวเอง...อยู่เสมอ ฝึกฝนตัวเอง



บังคับตัวเองแต่เนิ่นๆ (การปฏิบัติ... คือการบังคับตัวเองให้ได้... ในทุกเรื่องของ จิตโลก-โกรธ-หลง... ที่เรารู้เรานั้นเอง พยายามทำไปเรื่อยๆ พอเหตุปัจจัยพร้อม ทุกอย่างจะเป็นไปเอง โดย... วิธีแห่งธรรมชาติ ซึ่งมันมีอยู่ตลอดเวลา)

ทางมีอยู่เสมอ สำคัญ... ผู้เดิน จะเดินจริงแค่ไหน? หมายถึง จะตามใจ จะเข้าข้างกิเลสตนหรือไม่? เท่านั้นเอง เพราะ... ผู้เขียนโชคได้พบด้วยตนเองโดยไม่รู้ตัว... ต่อวิธีทำนั้น จึงยินดีเปิดเผยและยืนยันสังฆธรรมนั้นว่า... ทุกๆ คนมีโอกาสทำได้ไม่เลือก... เพศ-วัย-ชาติ-ชั้น-วรรณะ หรือสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะ... การปฏิบัติที่แท้จริงนั้น เอาการตน เป็นสถานที่ทำ เอาใจตน เป็นผู้ทำ เท่านั้น ขอให้เข้าใจจริงและทำจริงๆ เท่านั้น... ก็เห็นผลจริง เพราะผลนั้น รู้ได้ด้วยตนเองทางภาษาธรรมเรียกว่า ปัจจัยตัด (ขอให้รู้แล้วทำจริง เท่านั้น จึงจะเห็นผลจริง หากรู้แล้วยังไม่ยอมทำจริง ก็เท่ากับ ยังไม่รู้ แม้จะรู้มากแค่ไหนก็ตาม หากยังไม่ทำก็เท่ากับยังไม่รู้แล้วผลนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร? จริงไหม? (เพราะรู้แท้ เป็นเรื่องรู้จากภายในใจเท่านั้น)

สำหรับผู้ที่มีโอกาส... บวชก็ดี ผู้ที่มีโอกาสหรือมีเวลาปลีกไปตามวัด-ตามถ้ำ-ตามป่า-ตามเขา ก็ดี นับว่า... เป็นโอกาสอันดีของท่านแล้ว... ขออนุโมทนา

แต่หากท่าน... ไม่เข้าใจจุดหมาย และหลักอันแท้จริงของการปฏิบัติธรรมและมีได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงแล้ว... โอกาสเช่นนั้น... ก็ทำให้เกิดประโยชน์อันใดกับท่านไม่ (เพราะธรรมแท้

มิใช่เป็นเรื่องของสถานที่แต่เป็นเรื่องของ... จิตใจ ที่อยู่ภายในใจตน... ต่างหาก)

ดังนั้น... ท่านจะต้องเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติด้วยว่า... ปฏิบัติเพื่ออะไร? ควรปฏิบัติอย่างไร? และผลของการปฏิบัติธรรมนั้น... ให้สังเกตได้ง่ายๆ ว่า ขณะปัจจุบันนี้ เรามีความทุกข์ทางใจมากขึ้นกว่าเดิม หรือทุกข์น้อยกว่าเดิม ก็ให้นำมาเทียบกับอดีตของตนดู

สมมติว่า อดีต เราเป็นคนโกรธง่าย และทนต่อการถูกเบียดเบียน ไม่ค่อยได้ จิตจะเป็นทุกข์อยู่เสมอ ขณะนี้ เมื่อเราปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธ ค่อยเบาบางไปหรือไม่ และเราสามารถทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้หรือไม่? เช่น หากถูกเบียดเบียน จิตยอมได้ไหม? จิตเกิดความอาฆาตพยาบาทไหม? จิตอภัยได้หรือไม่? ต่อความผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำกับตน!

จิตมีความ ยึดถือ ในความมี ตัวเราของเรา มากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อย ทุกข์ก็น้อย ถ้ามีมาก ทุกข์ก็มากก็นาน ให้สังเกตดูง่ายๆ ว่า ทุกข์มาก หรือ น้อย (หากปฏิบัติถูกหลักวิธี ทุกข์จะน้อยลงๆ... จนกระทั่ง “ไม่ทุกข์เลยในจิต” ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จิตก็ยังปกติอยู่... เห็นอยู่ แต่ “ไม่ทุกข์ใจ” ต่อสิ่งนั้นเท่านั้นเอง ขอให้รู้ไว้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้น... จุดหมายแท้... เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง ในที่สุดไม่มีอะไร





สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เป็นผลทางใจ  
เกิดจาก... “เจตนา” เป็นสำคัญ คือ  
(เจตนาดี...สุขใจ เจตนาไม่ดี...ทุกข์ใจ  
เจตนาบริสุทธิ์...จะไม่ทุกข์ใจเลย)  
ดี-ก็-ไม่จริง ชั่ว-ก็-ไม่จริง  
จริง คือ... “ไม่ดี-ไม่ชั่ว”

## อย่า เข้าใจผิด

คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่า...การปฏิบัติธรรม นั้นจะต้อง  
ไปทำ...ที่วัด ที่สำนักต่างๆ จะต้อง**ทิ้งบ้าน ทิ้งหน้าที่การงานให้  
หมดก่อน** หรือต้อง...**บวช**เสียก่อน ถึงจะทำได้ โดยเข้าใจหรือ  
อ้างว่า...เรายังมี**ภาระรับผิดชอบ**มาก ยังไปไม่ได้ ดิดนั้น ดิดนี้  
ต่างๆ นานา สุดแต่เหตุผล-ภาระ ของใครของมัน

ในบางบุคคล...เกิดข้อเข้าใจ จนกระทั่ง...คิดว่าเรานี้เป็น...  
คนบุญน้อย...วาสนาน้อย...บารมีน้อย...จึงไม่มีโอกาสเหมือน  
ผู้อื่นเขา เพราะผู้อื่นนั้นโชคดีมีโอกาสมากกว่าเราที่ได้ เรา  
หมดโอกาสในชาตินี้ (คิดปิดทางตัวเองเสียก่อน)

แท้จริงนั้น...โอกาสย่อมมีอยู่ตลอดเวลา...สำหรับทุกคน-  
ทุกเพศ-ทุกวัย-ทุกเวลา-ทุกสถานที่ เพียงแต่ว่า...เราไม่เข้าใจ  
ความจริงแท้ เท่านั้นเองว่า...การปฏิบัติธรรมนั้น...ความจริง  
แท้...เราเข้าใจเป็นผู้ทำ ใช้...ร่างกายเรานี้แหละ...เป็น...สถานที่  
ในการทำ สำนัก-วัดวาอาราม-ป่า-เขา-การบวช ฯลฯ นั้น เป็นเพียง  
ส่วนประกอบช่วยในขณะหนึ่ง...เท่านั้นเอง (เหมือนต้นกล้าที่



เพาะใหม่ ...ย่อมอาศัยที่กำบัง...เพื่อหลบแดด หลบฝน ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น) คือ...การที่เราได้อยู่กับสถานที่ที่สงบเงียบ ก็ดี... การที่เราได้อยู่...ในรูปแบบนักบวชก็ดี ย่อมได้เปรียบกว่า เพราะ...มีเวลาสำหรับตัวเองมากกว่า... เป็นตัวของตัวเองมากกว่า... ภาระน้อยกว่า และการอยู่ใกล้ “กัลยาณมิตร... ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมจริงๆ นั้น” ย่อมเกิดกำลังใจมากกว่า...มีโอกาสดีกว่า...ได้เปรียบกว่าอย่างนี้เท่านั้น

หากบุคคลใด...มีโอกาสบวช...มีโอกาสดำเนินตามป่าตามเขา...ที่เงียบสงบ เช่น ชาวป่า...ชาวเขา หรือผู้ที่อยู่ในวัดวาอาราม...อยู่ตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ แต่...ไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ...มิได้ตั้งใจปฏิบัติ... เพื่อออกจากอุปาทานในความหลงยึดถือ...ว่า...รูปร่างนี้เป็น...“ตัวเราของเรา” แล้วละก็...การมีโอกาสนั้น ก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดแก่ใครไม่

จุดสำคัญ....คือหากบุคคลใด...ไม่มีโอกาสปลีกเรือน...เพราะมีภาระมาก หากเข้าใจความจริงแท้แล้วว่า...การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง...นั้นใช้กายตนเป็นสถานที่ ใช้ใจตนเป็นผู้ทำ เขาก็มีโอกาที่จะทำได้เหมือนกัน ขอเพียงแต่...ให้มีความอดทนจริง! เพียรจริง ทำจริง อย่าท้อแท้ ท้อถอยอุปสรรคใดๆ ที่จะมาทดสอบตนเท่านั้น ไม่ต้องหนี (ทุกอย่างอยู่ที่รู้...เข้าใจ แล้วทำจริงๆ เท่านั้น... เพราะธรรมใดก็ไร้ผล ถ้าตนนั้นไม่ทำ)

การอยู่กับภาระหน้าที่นั้น (เป็นของสด ของจริง) เราจะต้องพยายาม ช่วยตัวเอง...เตือนตัวเอง... บังคับตัวเอง... มากกว่า

ผู้ไม่มีภาระหน้าที่ แต่**ธรรมะคือหน้าที่** หากเราฝึกตัวเองไปพร้อมกับภาระหน้าที่ได้...นั้นจึงจะใช่ของจริง ธรรมที่แท้จริงนั้นมิใช่ ให้ทิ้งหน้าที่ แต่ให้ทิ้งความยึดถือในจิตตน...ต่อสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไปต่างหาก ให้ทิ้งทุกข์ทางใจ ต่อความยินดี-ยินร้าย ให้หมดสิ้น คือ อยู่กับเหตุการณ์ได้โดยไม่ทุกข์ใจ เท่านั้น ดังนั้นทุกคนจึงมีโอกาทำได้ หากเข้าใจหลักที่แท้จริงแล้ว

การปลีกได้ เป็นแต่เพียงการเก็บตัวชั่วขณะหนึ่ง เท่านั้นเอง เพราะในที่สุด ทุกคนก็ต้องมาอยู่กับชีวิตจริงของโลก มาอยู่กับปัญหาต่างๆ ของโลกอีก เพราะคนเรานั้นจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ ต้องพบเจอผู้คนอยู่ร่ำไป หนีไม่พ้น

การอยู่กับหน้าที่ แม้จะทำยากสักหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า มีโอกาทำได้เช่นกัน ก็เพียรพยายามฝึกทำไปเรื่อยๆ เก็บหอมรอมริบไปทีละเล็กทีละน้อย เหมือนน้ำฝน ที่ตกลงมาทีละหยดๆ ก็สามารถเต็มโอ่ง-เต็มไห ได้ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น ค่อยเป็นค่อยไป มีโอกาสปลีกได้ช่วงใด ก็ปลีกไปเป็นบางครั้งบางคราว ไม่มีโอกาสปลีกก็ ทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ อย่าท้อถอย “อุปสรรค ย่อมเป็น ครูที่ดีของเรา” การเห็นทุกข์มากๆ จะทำให้เราเบื่อหน่ายและปล่อยวางใจในสิ่งต่างๆ ที่หลงยึดได้เร็วขึ้น มากขึ้น ทำให้พบความอิสระทางใจ แต่อาจจะเสียผลประโยชน์ หรือความสุขทางกายภายนอกไปบ้างเท่านั้น (ในทางธรรมนั้น บุคคลใดเห็นทุกข์มาก บุคคลนั้นคือผู้โชคดีในแดนธรรม)





เพราะ**ธรรม**แท้ๆ คือ **อริยสัจ ๔** นั้น ขึ้นต้นด้วย**ตัวทุกข์**ก่อน (บุคคลใดเห็นทุกข์ บุคคลนั้นเห็นธรรม และพระพุทธรองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า **บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา** ตถาคตเจ้า)

ในทางธรรม (ทางจิตใจ) แล้ว **ทางเส้นนี้** จะขึ้นต้นด้วย **ตัวทุกข์** ก่อน เพื่อจะได้เข้าสู่ **ความพ้นทุกข์** (หากเราไม่รู้ทุกข์ เราจะไม่พ้นทุกข์ จะต้องการออกจากทุกข์ได้อย่างไร?) ทางเส้นนี้อย่าท้อถอย เท่านั้น **ต้องอดทนให้มากๆ** ต่อทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะทุกข์มากแค่ไหน ก็พยายามทนให้ได้ด้วย **ขันติ เมตตา อภัย** แล้วใจเราก็จะหมดทุกข์ อภัยให้ได้ ทำใจให้ได้ พยายาม **ชนะจิตที่โลภ-โกรธ-หลง** ของตัวเองให้ได้ (จง**ชนะใจ**ตนเอง เท่านั้น มิใช่**ชนะผู้อื่น...** นี่คือหลักสำคัญ) เพราะชนะใจไหนอื่นสักหล่นแสน มิเหมือนแม่นชนะจิตอกุศลของตนหนา!

การปฏิบัติธรรมนั้น **จุดหมายที่แท้จริง** เพื่อออกจาก**ตัวเรา** ของเรา ให้ได้ให้หมดสิ้น

เราทุกข์ เพราะมี**ตัวเรา-ของเรา** เกิดขึ้นในจิต เท่านั้นเอง

เมื่อบุคคลใด...มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง...มีความใฝ่ใจจริง เขาย่อมมีโอกาสทำได้จริง ในที่สุด หากเขา**รู้และเข้าใจ** หลักแห่งความเป็นจริงว่า...การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น **ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ ใช้ใจเป็นผู้ทำ** เท่านั้นเอง โดย...พยายาม**รู้สึกตัว** ในขณะปัจจุบันอยู่เสมอว่า... กายเราขณะนี้ กำลังทำอะไรอยู่ (กายอยู่ที่ไหน? ใจอยู่ที่ไหน) **ใช้ใจจับ ดูกาย ใช้ใจรู้กาย ใช้ใจ**

**เฝ้าสังเกตดูกาย**ในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ-พูด-คิด (จิตยินดี-ยินร้าย ก็ให้รู้ ดูไว้) **ให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ**นั้นอยู่เสมอ ทำไปเรื่อยๆ เช่นนั้นแหละ เราเรียกการทำเช่นนี้ว่า **การฝึกสมาธิสมาธิ หรือสมาธิขั้น หรือ สมาธิในการทำงาน สมาธิเคลื่อนไหว หรือ สมาธิธรรมชาติก็ได้** สุดแต่จะเรียกเอาเอง

ซึ่ง **สามารถจะทำได้** ในคนทุกคน-ทุกเพศ-ทุกวัย เป็น **สันติวิถี** แปลว่า... **อันบุคคลผู้ปฏิบัติ พึงรู้ได้ด้วยตนเอง** (ใครได้กิน ก็รู้รสเอง) **ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่** ทุกการกระทำ เป็น **อกาลิโก** คือ ไม่จำกัดกาลเวลา (ทำได้ทุกเวลา ที่เราจะทำนั้นแหละ) อยู่ที่ว่า **จะทำหรือไม่ทำ** เท่านั้น เป็นเรื่องที่ทำให้**มาพิสูจน์ดูได้** คือ **“เอหิภิกขุ”** เรียกให้**มาดูได้ด้วยตนเอง** ทำตนเอง แต่ต้องพยายาม...**เพียรทำจริงๆ ไม่ท้อถอย...หรือทิ้งขว้าง** ทำไปเรื่อยๆ สม่ำเสมอ...โดยอย่า**หมั่นยึดถือ** ที่จะให้ได้ผล **“อย่าอยากเห็นผล”** อย่าใจร้อน ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันเต็มรอบเมื่อไหร่ **ผลก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เองเมื่อนั้น** พยายามทำให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ **เพียรแล้วเพียรอีก** ด้วยการ...มีสติ...**เฝ้าดูภายในกายภายในใจ**ของตนเท่านั้น อันเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า **โอปะนะยิโก** คือ **น้อมเข้ามาใส่ตน...น้อมเข้ามาดูที่ตน...** ว่ามันเป็นอย่างไร ในความจริงแท้...ที่เป็น**สัจธรรมจริงๆ** จนกระทั่ง**เข้าใจและรู้แจ้งตลอดสาย** พร้อมทั้ง**ปล่อยวางทุกข์ได้**ในที่สุด) เพราะ**จิตเข้าถึงอริยสัจ ๔ โดยสิ้นเชิง** จนหมดทุกข์จริงๆ (หมายถึง ทุกข์ทางใจ) อันเรียกการเข้าถึงและปล่อยวางจิตทุกข์ตัวนี้ได้ว่า...**ปัจจุตัง** คือ รู้ได้เฉพาะตน





หมายถึง **ตนรู้ตนเองจริงๆ** ว่าไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปแล้ว อิศระเห็นว่ามันแล้วในทุกเรื่อง ทุกผัสสะ (จิตสบายจริงๆ) **ไม่มีหวั่นไหว ยินดี ยินร้าย** เป็นคน**ไม่มีหัวใจ** ที่จะ**ยินดี-ยินร้าย** ให้หวั่นไหวอีกต่อไป แต่ยังมี**จิตใจ**ที่รู้อยู่ เห็นอยู่ ในทุกสิ่ง เหมือนอย่างเดิม (รู้แต่**ไม่มีผล จิตอิสระ สงบเย็น** เป็นปกติทุกเวลา สบายจริงๆ ทางภายใน จึ่งจะใช้)

ธรรมะแท้ๆ เป็นเรื่องของ**จิตภายใน**เท่านั้น ข้างนอกเป็นส่วนประกอบ หาก**จิตไม่ทุกข์** ทุกอย่างก็**ไม่ทุกข์** ปัญหาข้างใน**ไม่มี** ปัญหาข้างนอกก็**ไร้ผล** สมกับคำโบราณที่กล่าวไว้ว่า...

**คับที่อยู่ได้** แม้จะอยู่กับที่แคบๆ ไม่มีอะไร?...หาก**ใจสบาย** ก็อยู่ได้อย่าง**เป็นสุข**

**คับใจอยู่ไม่ได้** แม้จะอยู่กับที่กว้างใหญ่...สะดวกสบาย...อุดมสมบูรณ์ทุกประการ แต่**จิตใจไม่สบาย**...แล้วละก็...ต่อให้**ดีพิเศษ**แค่ไหน? มันก็**ไม่เอา** จริงไหม?

**ทุกข์กายอยู่ได้** แม้จะอยู่กับความเหนื่อยยาก ลำบากทางกายแค่ไหน? หาก**ใจสบาย**ก็อยู่ได้ อย่าง...**สบาย**

**ทุกข์ใจอยู่ไม่ได้...** หากอยู่แล้ว**จิตใจไม่สบาย**ให้ดีอย่างไร? มันก็...**ไม่อยากอยู่!** อย่างแน่นอน

(นี่แหละ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า **สุข-ทุกข์** หรือ **ความพ้นทุกข์** นั้นมี**ใจเป็นใหญ่** มี**ใจเป็นประธาน** ทุกอย่างอยู่ที่**ใจ**)

สรุปผล... หาก**เหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม** ถึง**อยากเท่าไร?** ก็ไปไม่ได้... แล้วจะ**อยากไปทำไม?** เพราะ**อยากมากเท่าใด? ทุกข์ก็มากเท่านั้น!** เมื่อไม่**สมหวัง** **จริงไหม?** จงยอมรับสภาพความเป็น**จริง**ของ**ตนเกิด** แล้ว**ทำใจให้ได้** **อย่าคิดเสียใจ-น้อยใจ!** จน**หมดกำลังใจ**อยู่เลย ต้นไม้ เช่น มะม่วง ลำไย ฯลฯ เมื่อถึงฤดูกาลของมัน มันก็จะออกเอง หากยัง**ไม่ถึงฤดูกาล**ของมัน แม้จะ**ไหววอน** หรือ **บังคับ** ลักเท่าไร? มันก็หาออกได้ไม่ **จริงไหม?** เช่นกันกับเรา หาก**เหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม** ยัง**ออกไม่ได้** ก็ให้**ทำใจไปก่อน...อย่าคิดมาก** การคิดมากในเรื่องไร้สาระจะเป็น**ภัยแก่ใจตนเอง**

ให้ฝึก **“ใจ”** อยู่กับหน้าที่ ด้วยการ**มีสติ จับรู้** อยู่กับ**ปัจจุบัน** ของ**กายและใจ**ในทุก**อิริยาบถ**นั่นเอง ฝึก**สมาธิ**กับการ**ทำงาน**ไปก่อน หากตั้งใจ**ทำจริงๆ** แล้วก็จะถึง**จริง**เช่นกัน เพราะมันอยู่ในหลักของ **สติปัฏฐาน 4** คือ **จับกาย (รูป)...เข้าสู่...ใจ (นาม)** นั้นแหละ ขอให้**มันใจ** และ**ทำจริงๆ** เท่านั้น

ส่วนใครที่มีโอกาสปลีกได้ ...เราก็นุโมทนาสาธุ **ชื่นชม** **ยินดี**กับ**โอกาสอันดี**ของเขา **ใจเราก็สบาย** ได้**กุศลจิต** จาก **“มุทิตาจิต”** อีกด้วย **จริงไหม?** แล้ว**ทุกข์จะเกิดตรงไหนล่ะ?** มันก็**สบาย** เท่านั้นเอง





จิตใด **รู้ทัน** และ **บริสุทธิ์** จิตนั้นหลุดพ้น  
 จิตใด **ไม่ยึด** จิตนั้น **ไม่ทุกข์**  
 จิตใด **ยึด** จิตนั้น **ทุกข์**  
 ธรรมแท้มีไม่มาก **แค่รู้แล้วไม่ทุกข์** (ทางใจ) เท่านั้นเอง



# สติปัฏฐาน ๔... คืออะไร?

**สติปัฏฐาน ๔** คือ... ทางสายกลางที่...ตรงที่สุด ลัดที่สุดและบริสุทธิ์หมดจดที่สุด ซึ่งบุคคลใด ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แล้ว ย่อมพ้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยแน่นอน อันจะมุ่งสู่ “มรรค-ผล-นิพพาน” คือดับทุกข์ได้จริง เฉพาะ “**ผู้ทำจริง**” เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔ มี **กาย** และ **ใจ “เป็นหลัก”** อันจะเรียกอีกชื่อว่า... “**รูปและนาม**” ก็ได้ ซึ่งภาษาทางธรรมะ จะแยกเรียกให้เข้าใจว่า เพราะเหตุ ๔ อย่างนี้แหละ ที่เป็นตัวเชื่อมให้เกิดทุกข์ อันมี “**รูป เวทนา จิต ธรรม**”

**รูป...** ในที่นี้หมายถึง **ร่างกาย** นี้แหละ

**เวทนา...** หมายถึง **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย** เช่น...สุขกาย ...ทุกข์กาย หรือความปกติเฉยๆ ก็ได้

**จิต...** หมายถึง... **ความรู้สึก** อันจะเรียกว่า...**ใจ...นาม** หรือ **ธาตุรู้** ก็ได้ (มันคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ นั่นแหละ เรียกว่า... จิต)



ธรรม... ในที่นี้หมายถึง ธรรมารมณ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น  
**“ภายในจิตของตน”** อันเป็น...อารมณ์สุข-ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ได้

ธรรมารมณ นั้นคือ... **“อารมณ์ยินดี-ยินร้าย”** เช่น ดีใจ-เสียใจ-น้อยใจ-ชุนโกรธ-พยาบาท-ชอบใจ-ไม่ชอบใจ-เอา-ไม่เอา-ดี-ไม่ดี-ดี๋ยวสุข-ดี๋ยวทุกข์ อันเป็นอารมณ์ **“ดูตรึง และ ผลักดัน... ของใจ”** นี่แหละ ที่เป็นเหตุเกิด... **“อุปาทาน”** คือ “ความหลงยึดในจิต ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น” แล้วขยายวงกว้างออกมา ยึดรูปกายและสิ่งต่างๆ ที่อยู่ทางภายนอก ว่า...เป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จนเป็นทุกข์ รุ่มร้อนไปหมด (พอสมหวัง ก็เป็นสุข ...ไม่สมหวัง ผิดหวัง ก็เป็นทุกข์) ดี๋ยวสุข-ดี๋ยวทุกข์ ดี๋ยวดีใจ-ดี๋ยวเสียใจ ดี๋ยวหัวเราะ-ดี๋ยวร้องไห้ สลับกันไปไม่รู้สิ้น เพราะจิตตกเป็นทาสของอารมณ์... อันเกิดจาก **ความไม่รู้จริง** นั่นเอง

(สรุปแล้ว...สติปัฏฐาน ๔ คือ...ให้คอยเฝ้าสังเกตดูกาย และทุกข์ของกาย...ใจ และทุกข์ของใจ ในตนเองว่า...มันเป็นอย่างไร? ในความจริงแท้ เท่านั้นเอง) ปกติ...ธรรมชาติของ**รูปร่างกาย** แท้ๆ นั้น มันจะไม่มีความรู้สึก... สุข ทุกข์ใดๆ เลยเพราะ...มันคือ ธาตุ ๔ อันมี **ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ** มารวมกันขึ้น เป็น **รูปร่างกาย** ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่ที่มันเกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ ทางร่างกายขึ้นได้ เพราะ มันมีใจ คือ **ธาตุรู้ มาอาศัยอยู่ในนั้น** เท่านั้นเอง

ทุกข์กายและทุกข์ใจ เป็นทุกข์คนละอัน แต่อาศัยกันอยู่ (หาก**ไม่รู้จริง** หรือแยกไม่เป็น ก็จะไม่เห็นและจะต้อง...เป็นทุกข์ อยู่ร่ำไป)

ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่...ใครๆ ก็หนีไม่พ้น ใครก็ตาม...เมื่อได้เกิดมาและมีรูปร่างอันเรียกว่า... **สังขาร** แล้ว...ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาไหน จะร่ำรวยหรือยากจน ผู้ดีหรือไพร่ แม้แต่**พระพุทธเจ้า** หรือ**พระมหากษัตริย์**ก็ตาม ตลอดถึง... **เหล่าสัตว์เดรัจฉาน**ต่างๆ ก็ต้องมี...ทุกข์ชนิดนี้...หนีไม่พ้น (เพราะ...มันเป็นทุกข์ประจำสังขาร คือ **ร่างกาย** ได้แก่ ทุกข์ของการ...เกิด-แก่-เจ็บและตาย นั่นเอง)

ทุกข์ทางกาย (รูป) นั้นเป็นอย่างไรว... ทุกข์ทางกาย นั้น...สามารถแก้ไขหายได้ ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็กลับมาเป็นอีก **วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ตลอดไป** นั่นมันเป็นเพียงการ**คลายทุกข์** เท่านั้น ยังมี**ใช้ดับทุกข์** เพราะ...มันยัง**เวียนกลับมาเกิดทุกข์ได้อีก**

ใน**ตัวทุกข์ของกาย** (เวทนาในเวทนาของกาย) นั้นเป็นอย่างไร ให้สังเกตดูว่า...ทุกข์ทางกายนั้น มันก็ไม่เที่ยงและอยู่ใน**กฎพระไตรลักษณ์** ด้วยความทุกข์ความเจ็บปวดนั้น บางครั้งถึงแม้เราจะไม่ไปรักษา คือ...**แก้มัน...ไม่สนใจ** ปล่อยมัน ในที่สุดทุกข์นั้นมันก็จะค่อยจางคลายและหายไปได้เหมือนกัน นั่นแสดงว่าความทุกข์ ก็เป็น...**สิ่งไม่เที่ยง...เกิดเองได้ ก็ดับเองได้...** เช่นกันที่สุดในที่สุด...คือ**เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป**

(แต่... **ทุกข์ของกาย** **นี้จะดับ...** แล้ว**เกิดอีก** **ดับแล้วเกิดอีก** เป็นอยู่เช่นนี้ **หนีไม่พ้น** ตราบจน **ร่างกายนี้ตายจากไปเมื่อไหร่** คือ...กายหมดความรู้สึกเมื่อไหร่? **ทุกข์ของกาย** คือ**เวทนา** ก็จะหมดไปเมื่อนั้น)



ทุกข์ทางใจนั้น...หนีได้พ้น (หากทำถูกและทำถึงจริง) จิตหรือใจหรือนามหรือธาตุรู้ คือ อันเดียวกันหมดนั้น เป็นเรื่อง...  
**ของความรู้สึก** ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างกายใดๆ ที่จะหยิบจับได้

กายใดที่ไม่มี**ใจ** หรือ**ธาตุรู้**อาศัยอยู่... เช่น ศพ ต่างๆ เป็นต้น กายนั้นจะปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่เคลื่อนไหว ไม่รับรู้เรื่องใดๆ

ส่วนกายใด ที่มี**ใจ** คือ **ความรู้สึก** หรือ**ธาตุรู้**มาอาศัยอยู่ในนั้น เช่น “คนที่ยังไม่ตาย” กายนั้นจะ**เคลื่อนไหวได้...รับรู้...นึกคิด... และทำอะไรๆ ก็ได้**

เพราะมันมี**ใจ** คือ **ธาตุรู้** เป็นผู้สั่งให้ทำ และมีกาย เป็นผู้**สนอง** คือ...ทำตาม (ใจจึงเป็นนาย กายจึงเป็นบ่าว) เห็นความจริงแท้ของมันหรือยัง? ว่า**กายส่วนกาย...ใจส่วนใจ** แต่อาศัยกันอยู่ **ในการกระทำ**

กาย... ที่**ไม่มีใจสั่ง** มันก็...**ทำอะไรไม่ได้** เช่น ศพ ต่างๆ

ใจที่ไม่มีกายทำ มันก็เป็นได้แค่เพียง **ความนึกคิด**เท่านั้น ส่วนการกระทำ... ทาง**ภายนอกก็ไม่มี** เช่น คนที่เป็นอัมพาต เป็นต้น

เมื่อรู้แล้วว่า...กายแท้ๆ นั้น มัน**ไม่มีความรู้สึกนึกคิดใดๆ เลย...** ในความจริงแท้แล้ว ที่มัน **เกิดสุข-เกิดทุกข์-ชอบ-ไม่ชอบ-ดี-ไม่ดี-โกรธ-เกลียด-พยายาม-ดีใจ-เสียใจ-เจ็บปวด-ร้อน-หนาว-อ่อน-แข็ง-ถูก-ผิด-ดี-ชั่ว-รวย-จน-สูง-ต่ำ ฯลฯ** นั้น มันเกิดจากอะไรล่ะ?

ก็เกิดจาก...**ใจ** ตัวเดียวนี้แหละใช่ไหม? ที่**ให้ความหมาย** **เอาเอง** (หลักของ...**พุทธศาสนา**จึงเน้นลงมาที่**ใจ**ตัวเดียวเท่านั้นว่า...สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์ มี...**ใจ** เป็นแดนเกิด **มีใจเป็นใหญ่... มีใจเป็นประธาน** ทุกอย่างมีผลได้เพราะ...**ใจ**)

ดังนั้น... **ทุกข์** หรือ**ความดับทุกข์** ที่แท้จริงนั้น ก็**ต้องทำที่ใจภายในของตัวนี้แหละ** เพราะมันเกิดจาก **ใจตนเอง** เท่านั้น

**พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ที่ในใจ**ของพระองค์ เพราะ...พระองค์ทรงรู้ว่า... **เหตุทุกข์ทั้งหมดเกิดจาก...ที่นี้...ตรงนี้** คือ เกิดจาก...**ใจตน** นั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงรู้เท่าทัน...**อารมณ์แห่งความนึกคิด-ปรุงแต่ง** ที่เป็นเหตุเกิด...**อารมณ์ยินดี-ยินร้าย สุข-ทุกข์** ได้สิ้น

หากที่นี้...คือ **ใจ**...ไม่เกิดทุกข์ ที่นี้...ไม่มีทุกข์ แล้วทุกข์มันจะเกิดตรงไหน? ได้อีกละ ก็**สิ้นทุกข์**... เท่านั้นเอง... (เพราะ...กายแท้ๆ มันก็**ไม่ทุกข์อยู่แล้ว**) ดังนั้น...**ทุกข์แท้ๆ** จึงเกิดจาก...**ใจตัวเดียวนี้แหละ** ที่**ให้ความหมายเอาเอง** จริงไหม?

สิ่งไหนที่...**ชอบใจ**แล้วละก็...มันดี-มันถูก-มันสุข ไปหมด **ยิ่งสมหวัง... ยิ่งได้... ยิ่งสุข**...จนเกิด...ความหลงติดในสุขนั้นแล้ว เกิดความอยากได้อีกไม่รู้สิ้น เพราะ...**จิตยินดี...ดูจริง...อยาก** เอาเข้ามาเป็นของตนอยู่ตลอดไป... (**ไม่รู้จักพอ**)

สิ่งไหน? ที่...**ไม่ชอบ** ก็**ผิด... ก็ไม่ดี... ก็เป็นทุกข์** จิตเกิดอาการผลักดันไม่ยอมเอา...อยากเอาออก...เกลียด...อยากไล่ไปให้พ้นหูพ้นตา...หรือไม่ก็...**อยากหนีไปเสียเอง** เพราะ...ไม่यरารู้





อยากเห็น เมื่อ**ไม่สมหวัง**ก็ยิ่งทุกข์หนักเข้าไปอีก (ที่เกิดอาการ ยินร้าย เพราะ...อยากเอาออก...ใช่ไหม?)

รู้หรือยัง? ว่า**ทุกข์แท้ๆ นั้นเกิดตรงไหน?...**ทุกข์แท้ๆ เกิดขึ้น**ตรงใจ** นี่แหละ ตรงที่...เดี๋ยวอยากเอาเข้า เดี๋ยวอยากเอาออก เดี๋ยวชอบ-เดี๋ยวไม่ชอบ จิตตุดร้ง-ผลักต้าน ยินดี-ยินร้าย... ไม่มีความพอดีสักที นี่แหละคือ... สาเหตุที่ทำให้เกิด... ทุกข์ทางใจ (นี่คือ **ทุกข์ของใจ**)

**ในตัวทุกข์ของใจ**...(เวทนาในเวทนาของใจ) นั้นเป็นอย่างไร? ให้สังเกตดูว่า...ในอารมณ์ทุกข์ของใจ นั้น มันก็...**ไม่เที่ยง**...มันอยู่ใน**กฎพระไตรลักษณ์**อีกเหมือนกัน (เกิดเองได้ ก็ดับเองได้) คือ...พอจิตรับรู้เรื่องใหม่ ที่เกิดขึ้น...มันก็...ลืมอารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งได้เหมือนกัน... มันเป็นการ...**ลืมทุกข์** มิใช่ **ดับทุกข์** พอนึกได้ก็...ทุกข์อีก นึกทีก็ทุกข์ที...ไม่รู้ลึน...มันเป็นการ “ลืมอารมณ์ทุกข์” เท่านั้น ยังมีใช้การ**ดับทุกข์**

เช่นกันกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอ**จิตสงบ** ก็**ลืมอารมณ์**ไปชั่วขณะหนึ่ง พอ...ลืมตาเจอสิ่งที่มากระทบ หรือ นึกขึ้นได้...ก็เกิดทุกข์อีก นั่นยังมีใช้... การ**ดับทุกข์** มันเป็นการ... “ลืมอารมณ์ทุกข์ขณะหนึ่ง” เท่านั้นเอง... ทุกข์จะหมดได้ลึน...เพราะ...สติปัญญาที่รู้แจ้ง... และมีจิตที่เป็นกลางๆ เท่านั้น

เคยสังเกตเห็นบ้างไหมว่า... ในบางครั้ง **กายก็รู้เฉพาะกาย... ใจก็รู้เฉพาะใจ** ต่างอันต่างรู้ ...แต่อยู่ด้วยกัน ยกตัวอย่างเช่น

ขณะที่เรามองอะไร? ทั้งๆ ที่... ตาก็เห็นอยู่ และใจก็รู้ว่ามันคืออะไร?... หูก็ได้ยิน และใจ หรือ ชาติรู้ ก็รู้ว่า มันเป็นเรื่องอะไร?... จมูกก็ได้กลิ่น และใจก็รู้ว่ามันเป็นกลิ่นอะไร? ลิ้นก็สัมผัสรส และ ใจ หรือ ชาติรู้ ก็รู้ว่ามันเป็นรสอะไร? กายก็รับรู้ และใจก็รู้ว่า ...มันร้อน... มันหนาว... มันเหนียว... มันเจ็บ... มันปวด... มันเมื่อย... มันเพลีย... ฯลฯ แต่...ใจนั้นไม่เป็นอะไร? ไม่สุข-ไม่ทุกข์-ปกติ-เย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น รู้แต่ไม่มี (ถึงกายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์... กายส่วนกาย ใจส่วนใจ อาศัยกันอยู่... **เหมือนเป็นอันเดียวกัน** แต่มีใช้...อันเดียวกัน...ต่างอันต่างทำหน้าที่รู้ ของใครของมัน)

และขณะนั้น...**ใจ**ก็ไม่มีความรู้สึก “ดูตรึงหรือผลักต้าน” คือ **อยากเอาหรือไม่เอา** ไม่มีอารมณ์ ยินดี-ยินร้าย ไม่มีอารมณ์ชุ่นโกรธ... ใครจะอย่างไรก็ช่าง “ไม่สนใจยึดถือ” **ปกติเย็นสบาย... จริงๆ** (อาการเช่นนี้ มันก็มีอยู่ด้วยใช่ไหม? ในตัวเราในบางครั้ง เพราะอะไร?)

เพราะ...ขณะนั้น **ใจก็ทำหน้าที่...รับรู้** อยู่แค่...ที่ใจ... มิได้มายึดเกี่ยวกับหน้าที่ทางกาย ต่างอันต่างทำหน้าที่ **รับรู้ของใครของมัน** ไม่ยุ่งเกี่ยวปะปนกัน **ตัวเรา-ของเรา** จึงไม่เกิดขึ้น มันจึงมีแต่...**รู้ของใครของมัน** แล้วก็...หมดไป เท่านั้นเอง **ไม่มีอะไร**

แต่...ทำไม? ในบางครั้ง พอตากระทบ...หูได้ยิน...จมูกได้กลิ่น...ลิ้นได้รส...กายได้สัมผัส ความเย็น เย็น อ่อน แข็ง ฯลฯ ใจ มันเกิดอารมณ์...พอใจ-ไม่พอใจ-เอา-ไม่เอา-ชอบ-ไม่ชอบ-ยินดี-ยินร้าย-ดูตรึง-ผลักต้าน จนเป็นทุกข์ ขึ้นมาในทันที ทั้งกาย- ใจ เพราะอะไร?





ปกติ...กาย ก็มีหน้าที่ของกาย... ใจ ก็มีหน้าที่ของใจ เช่น...

(ทางกาย) ตา ก็มีหน้าที่ ดู...(ใจ) ชาติรู้ ก็ทำหน้าที่เห็น และ  
รู้ ว่ามันคืออะไร

(ทางกาย) หู ทำหน้าที่รับเสียง (ใจ) ชาติรู้ ทำหน้าที่...รู้เสียง

(ทางกาย) จมูก ทำหน้าที่ได้กลิ่น (ใจ) ชาติรู้... ทำหน้าที่ รู้กลิ่น

(ทางกาย) ลิ้น ทำหน้าที่รับรส (ใจ) ชาติรู้ ทำหน้าที่ รู้รส

(ทางกาย) ร่างกาย ทำหน้าที่รับรู้ (ใจ) ชาติรู้ ทำหน้าที่ เป็น  
ผู้รู้

ต่างอันต่างทำหน้าที่ “รู้” ของใครของมัน... ทุกข์ทางกาย  
ส่วนกาย คือทุกข์ของการ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เมื่อเกิดขึ้น...ใจก็รู้  
แต่...ไม่ยึด-ไม่ปรุง คือไม่เอามา รวมเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทาง  
ใจส่วนใจ คือ ทุกข์ของ... ความรู้สึก ชอบไม่ชอบ จิตก็ไม่หลง  
ยึดอารมณ์ ขึ้นมาเป็นตัว เป็นตน จนเกิด...การดูจริง-ผลักต้าน  
ยินดี-ยินร้าย

กายก็ปกติไม่กระทำตาม.. อารมณ์ของใจไม่ทำตามใจ แยก  
กันทำ ต่างอันต่างรู้ (แล้วก็...จบลง ตรงรู้นั้นแหละ) แต่อาศัยรู้  
อยู่ในเรื่องเดียวกัน ปัญหาต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น หมายถึง...ตัวเรา-  
ของเรา จะไม่เกิด หากมันไม่ทำหน้าที่ปนกัน คือ ยึดกัน

ขณะที่ทุกข์กาย และทุกข์ใจ มารวมเป็นทุกข์อันเดียวกัน  
มันจะมี...ปฏิกิริยา เกิดความรู้สึกมีตัวตน คือมีตัวเรา-ของเรา  
ขึ้นมาทันที จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนไปทั่วทั้ง...กายใจ (ตัวตนเกิดขึ้น  
ในจิตเมื่อไหร่? ทุกข์ ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที)

ดังเช่น...กระแสไฟฟ้าบวกและกระแสไฟฟ้าลบมารวมกัน  
...มาทำหน้าที่...เป็นอันเดียวกัน เมื่อไหร่? มันจะมีปฏิกิริยาเกิด  
เป็น...ไฟฟ้าช็อต ขึ้นมาในทันที จนเกิดเป็นความร้อน ที่เผาไหม้  
ได้นั่นเอง

ผู้ที่จะป้องกัน และระงับรักษา มิให้กายและใจ ทำงานปน  
กันได้ คือ สติ และ สัมปชัญญะ เท่านั้น บุคคลใดมีสติ รู้กาย  
แล้วปล่อยไป รู้ใจส่วนใจ แล้วปล่อยไป อยู่เสมอ...บุคคลนั้น  
จะไม่มีปฏิกิริยา ของการมีตัวตน คือมี (ตัวเรา ของเรา) เกิดขึ้น  
ในจิตตน จนเป็นทุกข์รุ่มร้อน ได้เลย

เพราะ...มันเป็น “รู้” ที่พบกันครึ่งทาง ระหว่างกายกับใจ อัน  
เรียกว่าทางสายกลางของชาติรู้ ที่บริสุทธิ์หมดจด หรือ...จิตใจที่  
เป็นกลางจริงๆ คือ มัชฌิมาปฏิปทาที่ได้

มันเป็น “รู้” ที่...ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต...ไม่มีตัวตน-บุคคล-  
เรา-เขา-ไม่มียินดี-ยินร้าย-ดูจริง-ผลักต้าน เอา-ไม่เอา ไม่มี  
อะไรเลย นอกจาก ปัจจุบันที่รู้แล้วก็หมดไป เท่านั้นเอง



# วิธีเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน

**สติ...**คืออะไร สติในความหมายของธรรม คือ อาการรู้สึกตัวขึ้นมา...ในขณะปัจจุบันนี้ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

ยกตัวอย่าง เช่น ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสือ... เราก็อำนาจความรู้สึก “ย่ำลงไปอีกครั้ง” ว่า... ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ (รู้ชอบ ทับการกระทำนั้นอีกครั้ง มันเป็นอาการรู้ในรู้อีกที) ส่วนมากเราจะไม่ค่อยมีความรู้สึกในตัวนี้ ทำก็ทำไปอย่างนั้น แต่ไม่เห็นตัวเองทำ ไม่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่...ในขณะนี้ คือ ขณะทำอะไร มันก็รู้หน้าที่ที่ทำอยู่ แล้วมันก็ทำตามความสามารถของตน นั่นเป็นอาการ “รู้” ธรรมดา เท่านั้น

แต่เราต้องมีตัวรู้สึกตัว เกิดขึ้น (ซ้อนทับ) ลงไป... ในการกระทำนั้นอีกครั้งหนึ่ง เป็นการย้ำ อาการกระทำนั้นอีกที คือ... (รู้ตัวที่ ๒) จึงจะเรียกว่าเป็น รู้ในรู้ หรือ...**สติมรรค สติผล** สติของการเจริญธรรม คือ ตัวนี้

**รู้ทำ** เป็น...สติตัวแรก...ขณะทำ ก็รู้ คือสติ... **ตัวที่ ๒** หรือ **รู้ในรู้** คือตัวนี้

รู้ตัวแรก คือ รู้ธรรมดาๆ รู้ตัวที่ ๒ (ที่รู้ ซ้อนลงไป) คือ...รู้ตัวที่ทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา หรือ รู้ ของมรรค-ผล-นิพพาน

ต้อง เผื่อดู-เผื่อรู้-เผื่อเห็น ตัวรู้นี้ให้ได้ **บ่อยๆ** เท่าที่จะทำได้ จนเกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไป ยึดอดีต-อนาคต จิตจะมีงานทำ... อยู่ภายในกาย ในใจตน มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน (ปรุง) ไปในเรื่องต่างๆ จนเกิดอุปาทาน ขึ้นได้

หากมีสติ **ตัวนี้** เกิดขึ้นได้นานๆ ตลอดสาย... จิต จะสงบ เย็นเป็นปกติ (กายก็สบาย...ใจก็สบาย เบากายเบาใจจริงๆ จิต มันจะนิ่งเรียบ หนักแน่น มันคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจ ขึ้นได้ ความสงบนิ่งเรียบอันเกิดจาก “ผล” ของมันนั่นแหละ คือ... ตัวสมาธิแท้ๆ แล้วมันเกิดขึ้นเอง ตามธรรมชาติ ของการเจริญสติต่างหาก

**สมาธิ** นั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่... เจริญสติ รู้กาย รู้ใจ ให้เท่าทัน ปัจจุบันของจิตจริงๆ ที่รู้ เท่านั้น (ผลนั้นก็จะเป็นสมาธิตัวแท้ๆ... โดยสมบูรณ์ในนั่นเอง... มันมีอยู่ในนั้นพร้อม)

แม้แต่...การนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจก็ต้องมีสติ ตามรู้ อยู่กับปัจจุบัน เช่นกัน สมาธิ จึงจะเกิดขึ้นได้ (เพราะ...สติ เป็น **แม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม** สติ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ของการปฏิบัติธรรม)



ขอเพียงแต่...ทำให้ถึง...จุดของมันเท่านั้นเอง ผล...ก็จะ...  
เกิดขึ้นเอง... โดย...อัตโนมัติ (ทำเหตุ... ให้พร้อม ผลมันก็จะ  
เกิดเอง...ไม่ต้องคิดถึง... ผล เจริญสติ อย่างเดียวพอ ทำบ่อยๆ  
ทำไปเรื่อยๆ สมาธิ... เกิดขึ้นเมื่อไหร่? ก็รู้เองเมื่อนั้น เพราะ...  
ธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ รู้ได้เฉพาะตน อันเรียกว่า... ปัจจัยตั้ง)

**ระยะที่ ๑ การเจริญสติ...ทำได้เมื่อไหร่? การเจริญสติ** ทำได้  
ทุกเวลา-ทุกสถานที่-ทุกอิริยาบถ-ทุกการกระทำ-พูด-คิด ยก  
ตัวอย่าง เช่น

**การขับรถ...** เราก็ทำความรู้สึกตัว **รู้ว่า** เรากำลังขับรถ คือ  
**โอปะนะโยโก** แปลว่า... น้อมเข้ามา**รู้ที่ตัวเอง** พอ**รู้สึกตัวแล้ว...** ก็  
ขับไปเรื่อยๆ ตามธรรมดา พอจะเปลี่ยนการกระทำ ก็ทำความ  
รู้สึก... **ให้รู้ทัน...อาการนั้น** เช่น จะเปลี่ยนเกียร์ ก็ให้**รู้สึกตัว**  
ว่า...**มันทำอะไร?** อ้อ! มือกำลังจะเคลื่อนไป... **จับเกียร์** (รู้  
ก่อนทำ) กำลังเคลื่อนก็ (รู้) พอ**กระทบ** ก็**รู้**อีกว่า อ้อ! กำลัง**จับ**  
แล้วมัน**ทำอะไรต่อไปก็ให้รู้** อีก คือ ขณะเปลี่ยนเกียร์... ก็ให้**รู้**  
ว่า... **กำลังเปลี่ยน** คือ (ขณะทำก็รู้) พอเปลี่ยนเสร็จเรียบร้อย...  
ก็ให้**รู้ว่า... เสร็จแล้วคือ ทำเสร็จแล้ว** ก็**รู้**อีก ขณะถอนมือกลับมา  
... **จับที่พวงมาลัยก็รู้มือที่กำลังเคลื่อนไหว่นั้น** ว่ามัน...**ทำอะไร**  
**ต่อไปอีก**

พอจะเหยียบ**คันเร่ง**ก็ให้**รู้...มาที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบ**  
(รู้ก่อนทำ) กำลังเหยียบก็**รู้ (ขณะทำก็รู้)** คือ **รู้ว่าเหยียบค่อย-**

เหยียบแรง เป็นต้น พอจะเหยียบเบรกก็ให้**รู้** คือ...**รู้เข้ามาที่**  
**กายอีกครั้งว่า** ...มันกำลังจะทำอะไร? มันใช้อะไรทำ (มือหรือเท้า)  
และมัน**ทำอะไร?** ส่วนมาก... จะเหยียบไปเลย โดย...**ไม่มีตัวรู้**  
(รู้ทับลงไปอีกครั้ง) ให้พยายาม**รู้เท่าทัน...กายที่...กำลังจะทำ กำลัง**  
**ทำ** จนกระทั่ง**ทำเสร็จ** ในแต่ละขณะๆ ด้วยการกำหนด...**ท้อง**การ  
กระทำนั้นเบาๆ อยู่ภายในใจตน เพราะ...การจับใหม่ๆ **จิตมัน**  
**มักจะเผลอ** ลืมตัวกำหนดรู้ หากท้องเบาๆ ในใจต่อสิ่งที่รู้นั้น  
**จิตจะมีงานทำ** จะไม่ค่อยเผลอ ลืมตัวง่าย แล้วแต่ถนัด...จะ  
กำหนดก็ได้...ไม่กำหนดก็ได้... จับตัวรู้เลยก็ได้ เอาตามถนัด  
ตามสบาย ขอเพียงแต่ ให้**รู้สึกตัว** **ย้ายไปในการกระทำนั้นอีก**  
ครั้งเท่านั้น (**ต้องรู้ กายตัวเองทำด้วย**) จึงจะใช่ และ...ก็ให้**รู้**  
ไปเรื่อยๆ... นานๆ... ยาวๆ **รู้ได้ตลอดสาย...ในเรื่องนั้นๆ ได้...**  
ก็**ยิ่งดี** เพราะ...**สติ...จะต้องรู้...สืบเนื่อง...สมาธิ** จึงจะเกิดขึ้นได้

**อาบน้ำ...** ก็**รู้** **ถูสบู่...** ก็ (รู้) **ถูตัว...** ก็ (รู้) **รดน้ำ...** ก็ (รู้) ...  
**เสร็จแล้ว...** ก็ (รู้)... **เช็ดตัว...** ก็ (รู้) **สวมเสื้อผ้า...** ก็ (รู้) **กายสดขึ้น**  
... **เย็นสบาย...** ก็ (รู้)

**กำลังกิน ...ก็ (รู้) มือจับช้อน ....ก็ (รู้) กำลังตักอาหาร...**  
ก็ (รู้) **กำลังยก ...ก็ (รู้) อ้าปาก...ก็ (รู้) ส่งเข้าปาก ....ก็ (รู้) ดึง**  
**ช้อนออก... ก็ (รู้) กำลังเคี้ยว...ก็ (รู้) รสอย่างไร ...ก็ (รู้) จิต**  
**ชอบไม่ชอบ ...ก็ (รู้) (กำหนดไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ ยิ่งรู้**  
**ละเอียดได้เท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น** เพราะ...จิตจะ**ไม่ค่อยเผลอ**ง่าย  
หากมีเวลา...ให้พยายาม**ทำซ้ำๆ ...จะเห็นชัด และเห็นธรรมได้**  
**ละเอียด)**



ขณะปวดถ่าย... อยากเข้าห้องน้ำ (ก่อนเข้า) มันมีอาการ  
อย่างไร? ให้พยายาม **อดทน-อดกลั้น** ไว้นานๆ เพื่อดู... ทุกข์ของ  
กาย... ว่ามันทุกข์อย่างไร? ค่อยๆ สังเกตดูอาการปวดของมัน  
ว่า...มันเป็นอย่างไร? และเรา**ห้ามมัน**ได้ไหม? ในที่สุด...มันทำ  
อย่างไร?... ถ่ายเบา...ถ่ายหนัก ก็ให้รู้ น้อมพิจารณาว่า...มัน  
**มี...ธาตุอะไรบ้าง?** และมันมีกลิ่นอย่างไร? **จิต**ใจเกิดความรู้สึก  
อย่างไร? ...ต่อสิ่งที่ออกมา... หากมีเวลาก็ให้ค่อยๆ ...พิจารณา  
ย้อนถึงสภาพ**ความเป็นจริง** ของมันด้วยว่า... อุจจาระ-ปัสสาวะ  
เหล่านั้น **ต้นตอ**มันมาจากไหน? ทำไม? มันจึงออกมาเป็นเช่นนี้  
ให้น้อมนึกถึง... **ความเป็นจริง** ในชีวิตประจำวันของตน **เริ่มต้น**  
จากการ **ตื่นนอน** จนกระทั่ง... **เข้านอน** ค่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ  
(หากจิตใดมีสติ และสมาธิที่สมบูรณ์แล้ว... ปัญญาก็จะเกิดขึ้น  
มาเอง... มันจะรู้แจ้งในสภาพ**ความเป็นจริง**ของสิ่ง...ทั้งปวง... แล้ว  
จิตจะเกิด**ความเบื่อหน่าย** และ**ปล่อยวาง** เองในที่สุด) ต่อเหตุที่  
จะทำให้เกิดทุกข์นั้นๆ อีกที (ดูกายที่ทำ...ดู**อารมณ์ใจ**...ที่เกิด  
ในแต่ละเรื่องๆ ...ว่ามันเป็นอย่างไร? และจิตมีความรู้สึกอย่างไร?

กำลังเดิน...จะไปไหน (รู้) เดินเร็ว-ช้า-หยุด-ขึ้น-ลง (รู้)  
ปวด-เมื่อย-สบาย (รู้) ร้อน-เย็น-เปียก-แฉะ-ขรุขระ (รู้) รู้อะไร  
ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น

กำลังทำงาน...หยิบ-ยก-วาง-รับ-ส่ง-ก้ม-เงย-เอื้อม ฯลฯ (รู้)

กำลังดู... เห็นอะไร? (รู้) จิตเป็นอย่างไร? (รู้) ยืน-เดิน-นั่ง-  
นอน...ก็ (รู้) อย่างนี้แหละ รู้...ปัจจุบันขณะหนึ่งๆ แต่ “รู้ได้  
ตลอดสาย” ในเรื่องนั้นๆ นี่คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติ หาก**มีเวลาว่างควรทำซ้ำๆ... ยิ่งซ้ำยิ่งละเอียด**  
คอยจับอาการเคลื่อนไหว ของร่างกายให้ละเอียดได้เท่าใด? ยิ่ง  
ดีเท่านั้น มันจะเห็น “ชัด” เห็น “จริง” และ “ปัญญา” ที่เกิด “จะ  
รู้เท่าทัน” ทั้ง “คม” และ “ปล่อยวาง” อะไร? ได้ เร็วมาก

การเจริญสติ “ไม่จำกัด” สถานที่ทางภายนอก ทำได้ทุกเวลา  
ทุกเพศ-ทุกวัย ก็ทำได้ เพราะใช้ความ “**รู้สึกตัว**” เป็นผู้ทำ...ใช้  
“**ร่างกาย**” เป็น...สถานที่... ในการทำต่างหาก ทำอยู่ “**ภายในกาย-  
ในใจ**” เป็นส่วน “**สำคัญ**” สิ่งภายนอก เป็นส่วนประกอบเท่านั้น

ระยะที่ ๒ เมื่อจับสติเป็นแล้ว... **ชำนาญแล้ว** มีโอกาสควร  
“พิจารณา” ตามการกระทำนั้นๆ อีกครั้งว่า...“**จิตสั่ง**” ให้ทำอะไร  
บ้าง? ทำอย่างไร? (ถ้าจับเป็นแล้ว...**สนุกมาก**) ความจริงแท้ การ  
ปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจับถูกจับเป็น กลับเป็นเรื่อง...“**สนุกเสียอีก**”  
มิใช่เป็น...“**สิ่งยาก...จนทำไม่ได้**” ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ... มิใช่... ต้อง  
ไปทำเฉพาะ... “**ที่นั่น-ที่นี่**” ที่ “**วัดนั้น-วัดนี้**” มิใช่... ต้อง “**บวช  
ก่อน**” ถึง... “**ทำได้**” มิใช่ต้องหนี ต้อง “**ทิ้งหน้าที่**” ในชีวิต  
ประจำวันของตนคือ “**หนีโลก**”

เพียงแต่...บางขณะที่จิตเกิด**อารมณ์** เบื่อหน่าย มัน...ไม่  
อยากเอา-ไม่อยากจะอะไร? มันเป็น**อารมณ์**ของจิต ที่เริ่ม... เห็น  
ทุกข์แท้ๆ ขึ้นบ้างแล้ว... มันจึงอยาก... หนีทุกข์ เพราะยัง**ทำใจ  
ไม่ได้** และหลงเข้าใจ ว่า...สิ่งภายนอกที่อยู่รอบตัวเป็นต้นเหตุ  
ทำให้...**ตนเกิดทุกข์** ดังนั้น...จิตจึงพยายาม**ดิ้นรน** เพื่อ...ออกจาก



สิ่งเหล่านั้น ยิ่งเดิน-ยิ่งย่ง-ยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปอีก เพราะไม่เข้าใจว่า... เหตุทุกข์แท้ๆ นั้นเกิดที่ใด? เพราะอะไร? จึงเกิดทุกข์ (ใจอยากหนีมากเท่าไร ก็ทุกข์มากเท่านั้น) เมื่อ... ไม่สมหวังใจ... ยิ่งหงุดหงิด... ขุ่นโกรธ... เพราะการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

อารมณ์ใจ ที่... หงุดหงิด จิตใจ... ก็ไม่ดี ฟังอะไร ก็... ขัดหู ดูอะไร ก็ขัดตาไปหมด (การประสพกับสิ่ง... อันไม่เป็นที่รัก... ที่พอใจ... ก็... เป็นทุกข์) จึงยิ่งทำ... ให้คิดมาก... ไปต่างๆ นานา หลงคิดว่า... ตนเองนี้... มีกรรมหนัก (ใช้ไม่รู้จักหมด... จักสิ้น) เกิดความ... คับแค้นใจ-น้อยใจ-เสียใจ-พิริพไรรำพัน ไปต่างๆ นานา ใจอยากหนีไปให้พ้น ก็... ไปไม่ได้สักที (พอพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่หวัง ก็เป็นทุกข์อีก) หมดกำลังกาย-หมดกำลังใจ

พอใจไม่ดี ร่างกายก็พลอยเป็นไปด้วย... มีอาการ... ปวดนั้น... ปวดนี้ โรคนี้... โรคนี้ มาหาเพราะอะไร? รู้ไหม?

เพราะ... ใจนั้นแหละ พอใจไม่ดี... ไม่ค่อยสบายใจ แล้ว... ทุกข์ ก็จะเกิดขึ้น... ที่ใจก่อน-เจ็บใจ-ปวดใจ-หนักใจ-ทุกข์ใจ แล้วกาย ก็จะหนัก... จะทุกข์ ตามนั่นเอง... จริงหรือไม่? รู้หรือยัง? ว่า... เหตุของทุกข์นั้นเกิดตรงไหน? ใคร? เป็นผู้ทำให้เราทุกข์? ที่ทุกข์เพราะอะไร? รู้ไหม?

เพราะ... ใจ เกิดความรู้สึกว่า... มีตัวเราขึ้นมา... ในขณะนั้น... นั่นเอง พอตัวเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์... ก็จะเกิดตาม... ขึ้นมา เมื่อนั้น... ดู ศพ... คนที่... ตายไปแล้ว... ไม่มีความรู้สึก... ว่า... มีตัวเราของเรา ใคร? จะทำอะไรกับมัน... ก็ไม่เห็นมันทุกข์จริงไหม?

ทางกาย... คือ ร่างกายแท้ๆ มันไม่ว่าอะไรหรอกที่มัน... ว่านั่น-ว่านี่ เพราะ... ใจ มันว่า และที่มันทุกข์เพราะใจ... มันทุกข์มันเกิดจากใจทั้งนั้น

พอ... ชอบใจ-ถูกใจ มันก็บอกว่า นี่สุข-นี่ดี... พอ... ไม่ชอบใจ-ไม่ถูกใจ... มันก็บอกว่า นี่ทุกข์... นี่ไม่ดี... นี่ไม่เอา!

มันเกิดจาก... จิตยินดี-ยินร้าย ชอบ-ไม่ชอบ ต่างหาก พอจิตชอบ ... ก็ดูตรึง เกิดความหลง (โมหะ + โลภะ) คือ... เกิดความโลภ ตามมาโดยไม่รู้ตัว อยากได้อีก อยากได้มากๆ อยากได้บ่อยๆ... พอไม่ชอบ จิตก็ผลักดัน... เกิดความโกรธ ไม่ยอมเอา... ไม่อยากเอา (จับดูจิตตนนะ... ว่า... ทุกข์ มันเกิดตรงไหน? มันมีอาการอย่างไร? ดูเหตุเกิดของทุกข์ว่า... มันเกิดจากอะไร? ในความจริงแท้)

สิ่งใดที่... ชอบใจ... จิตก็ “ดูตรึง” (เอาเข้า) ดีดี... อยากได้อีก... อยากเอาอีก ยิ่งสมหวัง ก็ยิ่งสุขใจ ยิ่งแสวงหามันมาอีก... ไม่รู้สิ้น จิตเกิดความหลงตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว... พอผิดหวังไม่ชอบ... จิตก็ผลักดัน (เอาออก) ...เกลียด-ไม่ยอมเอา...





ไม่เอา-ไม่เอา ไม่ดี-ไม่ดี อยากให้มันไปให้ไกลๆ ไปให้พ้นหู  
 พันทา...ตัวเอง หรือไม่ตนก็อยาก...หนีไปเสียเอง...ไปให้พ้น  
 ไม่อยากรู้-อยากเห็น เป็นอยู่เช่นนี้แหละ

นี่คือ...อารมณ์ทุกข์ของโลก... หรือ (ทาสอารมณ์) จับดู  
 ให้ดีๆ ชิวว่า...จริงไหม? อารมณ์ยินดี-ยินร้าย ดูดั่ง...ผลก้าน  
 เดี่ยวดี-เดี่ยวไม่ดี เดี่ยวชอบ-เดี่ยวไม่ชอบ เดี่ยวเอา-เดี่ยวไม่เอา  
 เดี่ยวสุข-เดี่ยวทุกข์ก็เพราะใจตัวเดียว เท่านั้น... ที่เป็นต้นเหตุ  
 ทำให้เกิดทุกข์ในจิตตน เพราะ...ไม่รู้ว่า “กลางวันและกลางคืน”  
 เป็นของคู่กันฉันใด ความสมหวัง... และความผิดหวัง ก็เป็น  
 ของคู่กัน ฉันนั้น เลือกไม่ได้ ต้องยอมรับความจริง แล้วทำใจ  
 ปล่อยไป...ช่างมัน! ช่างมัน! อย่างไรก็ได้! ทำใจให้ไม่เป็นไร ...  
 ช่างเถิด!... ช่างเถิดได้เมื่อไหร่ ก็สบายเมื่อนั้น (ให้...ทำใจ เท่านั้นเอง)

คือ ไม่หนีปรากฏการณ์ หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอก  
 แต่ให้...ปล่อยวาง...จิตที่ยึดถือของตน...ทางภายใน...ที่เกิดขึ้น  
 นั้นเสีย พอ “ทำใจได้!...ทุกข์ก็จะหมดไปในทันที” (หากข้างใน  
 ไม่มีปัญหา ข้างนอกก็มีปัญหาอีกต่อไป)...มันก็ทำไปตามหน้าที่  
 เท่าที่จะทำได้เท่านั้นเอง ด้วยจิต ที่เย็นอยู่...เหนืออารมณ์ คือ  
 ความสมหวังและความผิดหวัง (จิตจะไม่ทุกข์อีกต่อไป)

ดังนั้น... ในบางครั้ง...ขณะที่...ยังทำใจไม่ได้ การปลีกไป  
 ในที่สงบบ้าง หากมีโอกาสก็ดี หากไม่มีโอกาส ก็ให้พยายามทำใจ  
 ไปก่อน เช่นนี้แหละ! ด้วยการกำหนดสติ รู้อยู่กับงานที่ทำ

หากทำจริง...สมาธิ ก็เกิดขึ้นได้ ซึ่งมันจะเป็น...สมาธิตัวสมบูรณ์  
 จริงๆ ด้วย

สำคัญ...ต้องตั้งใจ... ทำจริงๆ ทำเสมอๆ ถึงจะได้ผล อย่า  
 ท้อถอย การคิดมาก (ไม่เกิดประโยชน์ กลับเป็นโทษ) คือ...ทุกข์  
 หนักยิ่งไปกว่าเดิม เสียอีก ต้องเข้าใจตัวนี้อีกที มันเป็นตัวเพิ่ม  
 ทุกข์ หากไม่รู้เท่าทันมัน นั่นเอง

อย่า... หงอยเหงา	อย่าซึมเซา	เศร้าใจเอ๋ย
มิเกิดคุณประโยชน์	อันใดเลย	...ทิ้งเถิดหนา
อารมณ์ทุกข์	มันยุ่งนัก	หนักอูรา
ไม่โสกา โสภี...	ดีอะไร	

ธรรมะแท้ๆ... มิใช่การ หนีโลก-หนีหน้าที่ เพียงแต่...ใน  
 ขณะที่ยังทำใจไม่ได้จิตย่อมเป็นทุกข์ ดังนั้น... การได้อยู่กับสภาพ  
 สิ่งแวดล้อมที่สงบ ในบางครั้งก็ช่วยได้มาก เมื่ออินทรีย์ คือ กำลัง  
 ของเรายังอ่อนอยู่เท่านั้นเอง เพราะการเจอผัสสะน้อย... ทุกข์  
 ก็น้อย

แต่ในที่สุด เราจะต้องอยู่ได้ในทุกที่ ด้วยจิตสงบ ที่สงบ...  
 จิตก็สงบ ที่ไม่สงบ...จิตก็ยังสงบ วุ่นนอกไม่วุ่นใน จึงจะใช้  
 ของจริง

ดังนั้น...ในบางบุคคลที่...ไม่มีโอกาสปลีกได้ เราก็อาศัย  
 การทำสติรู้อยู่กับการทำงาน อันเป็นสมาธิตื่นตัวไปก่อน ดังที่  
 ได้อธิบายมานั้นแหละ ทำไปเรื่อยๆ ก่อน



ทางทำได้ ยังมีอยู่ เมื่อรู้แล้ว อย่าไปท้อแท้ ท้อถอย จนหมดกำลังใจอยู่อีกเลย จงรีบทำเถิด แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมา ให้รู้เอง หากทำจริงและทำถึง

ใครขยันทำ ก็ได้ผล-เห็นผล มากกว่าผู้ไม่ทำโดยแน่นอน... เหมือนผู้เดินทางใครขยันเดินก็ถึงก่อนใคร ชี้เกียจก็ถึงช้า หรือไม่ถึง... ถ้าไม่เดิน เช่นกันกับการปฏิบัติธรรม ระยะทางยาวเท่ากันหมด แต่ผลของการเดินไม่เท่ากัน (สาเหตุอยู่ที่ผู้ทำ-ผู้เดินนั้นแหละ)

ดังนั้น...จึงไม่สามารถที่จะกำหนดเวลา ของการปฏิบัติได้ “ตายตัว”...ว่าจะต้องใช้ระยะเวลาเท่าใด...ในการปฏิบัติ จึงจะได้ผล (อกาลโก) ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของใครของมัน นี่คือความจริงแท้ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วย

### ระยะที่ ๓ (น้อมให้เกิด...ปัญญา)

ให้เฝ้าดู พระไตรลักษณ์ อยู่เสมอ คือ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป... ในทุกเรื่องที่เกิด...ในทุกสิ่ง...ที่รู้... ที่เห็น ค่อยๆ กำหนดดู ช้าๆ เท่าที่จะทำได้ จะเป็นช่วงยาว หรือสั้นก็ได้ (ไม่สำคัญ) ให้กำหนดเห็นตามปัจจุบัน ที่จิตรู้จริงๆ... กำหนดรู้ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ พอจิตเห็นชัดเมื่อไหร่? มันจะโพล่งออกมาให้รู้เอง... อย่างแจ่มแจ้งพร้อมด้วยเหตุ-ผลอันเกิดจากปัญญาภายใน ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ...ที่ตนทำถึงแล้วจริงๆ แต่มันจะเป็นปัญญาในแต่ละเรื่องๆ ก่อน จนเต็มรอบของปัญญาก็คือ วิมุตติ

(นอกเหตุ-เหนือผล) เมื่อไหร่? ก็หมดทุกข์ได้สิ้นเมื่อนั้น (คือเหนือปัญญาก็... ไม่ติดปัญญาที่ตนรู้)

ให้ทำอย่างนี้แหละ... ไม่มีอะไรยาก อะไรง่าย มีแต่ ทำจริงๆ เท่านั้น ก็จะได้ผลจริง...ไม่ทำ-ก็ไม่ได้... ของใครของมัน ทำให้กันไม่ได้ แต่แนะนำหรือบอกวิธีให้ได้ ซึ่งต้องไปทำเองอีกที

(เหมือน ...หมอนั้นจะเก่งแค่ไหน? ยานั้นจะดี-วิเศษอย่างไร? หากผู้พายไม่ยอมช่วยตัวเองด้วยการทานยา หมอนั้น-ยานั้น ก็ไร้ค่า-ไร้ประโยชน์ ก็ช่วยอะไรใครไม่ได้ เช่นกัน... ดังเช่น ธรรมใด... ก็ไร้ผล เมื่อ...ตนนั้น-ไม่นำไป...ทำที่ตนนั้นเอง)

เราทุกข์ เพราะ...จิตเป็นทาสอารมณ์...

จิตอยู่ใต้อารมณ์

หาก... “จิตอยู่เหนืออารมณ์”...

ทุกข์ จะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตได้เลย



# สมาธิ

**สมาธิจริงๆ** มิใช่หมายถึง... การนั่งหลับตา แต่หมายถึง **ความปกติของจิต** คือ ...จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจริงๆ ไม่มีอดีตและอนาคตเลย มีแต่**ปัจจุบัน** เท่านั้นที่**รู้**อยู่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับ**ปัจจุบัน** ตลอดเวลา ย่อมจะสงบ-ปกติ-เป็นหนึ่ง ความเป็นหนึ่งของจิตนี้แหละ... เรียกว่า**เอกัคคตารมณ์** หรือ**สมาธิ** คือ (ความสงบ-หนักแน่น-มั่นคง...ไม่หวั่นไหว-ไม่ยินดี-ยินร้ายใดๆ ต่อทุกผัสสะที่เกิดขึ้น ทั้งสัมผัสและหลับตา จิตนั้นจะมีแต่ความปกติ-รู้-ตื่น ทั้งกายใจ ตลอดเวลา) และ**ส่งผลออกมา** เป็นความเบาสบาย สดชื่น-เบิกบาน ปราศจากความทุกข์ใดๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซงได้ เป็นอิสระ...เอกเทศ...เหนือสิ่งใด...ที่จะเข้ามาครอบมันได้ มันจะเป็นส่วนของมันเองจริงๆ ในความรู้สึกลึกๆ ซึ่งจะเรียกว่า...**เหนือสุข-เหนือทุกข์** ก็ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริงๆ หาก**ทำถึงจุดของมัน**นั่นเอง (**สมาธิ**แท้ๆ มิได้หมายถึง นั่งหลับตา แต่หมายถึง จิต**ปัจจุบัน** หรือจิตหนึ่งเท่านั้น

**สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร...** สมาธิ จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อ **จิต** นั้นไม่มีเรื่องของ**อดีต** ที่ผ่านมาให้**ยึดถือ**หมายมั่น และเรื่องของ**อนาคต**ที่ยังมาไม่ถึง... ให้**ทุกข์กังวล** มีแต่**รู้** อยู่กับ**ปัจจุบัน** ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเท่านั้น แล้วปล่อยไปๆ จงพยายาม**รู้สึกตัว** ในขณะ**ปัจจุบัน** นั้นให้ได้ว่า...**ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่...** แต่รู้เบาๆ เท่านั้น... แล้วก็ปล่อยไป จับแต่ตัว**ปัจจุบัน**ที่เกิดขึ้นให้**รู้** ซึ่งมันจะ**เกิดขึ้นเร็วมาก** **ต้องตั้งใจเฝ้ากำหนดดูจริงๆ** จึงจะเห็นและจับได้ มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ หู-ตา-จมูก-ลิ้น-กาย และจิตใจของตนๆ ตลอดเวลา... สุดแท้จะเกิดตรงไหนก่อนเท่านั้น **ไม่ตายตัวเสมอไป**

ให้พยายาม**รู้สึกตัว**... ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งกาย-ใจ ให้ได้...ให้ทัน (**ความรู้สึกรู้ตัว**) อันนี้แหละ... เรียกว่า **สติ** ต้องฝึกมากๆ เพราะ **สติตัวนี้** คือ **แม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม** ... ถ้ามี**สติ** คือ (ความรู้สึกรู้ตัว) ตัวนี้ให้มากๆ **สมาธิ** ก็จะเกิดขึ้นมาเอง เพราะสติตัวนี้... จะเกิดขึ้นได้... แต่ในขณะ**ปัจจุบัน**เท่านั้น เมื่อจิต**รู้**แต่**ปัจจุบัน** **แน่อน**มันย่อมจะเป็นอารมณ์เดียวคือ **สมาธิ** นั่นเอง ดังนั้น...ตัว**สมาธิ**ตัวแท้ๆ จะเกิดขึ้นแต่... ในขณะ**ปัจจุบัน** เท่านั้น

**ปัจจุบัน**จึงเป็น...**แกนกลางหรือทางสายกลาง** (สัมมาปฏิปทา) หรือ**มรรค** ก็ได้เพราะ...มันเป็นทาง...แห่ง**ความหลุดพ้น**จริงๆ ถ้าใครทำได้



จับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น **ศีล** คือ (ความปกติ) ก็  
จะอยู่ในนั้น **สมาธิ** คือ (ความสงบ) ก็อยู่ในนั้น หาก...**สติ**  
**เต็มรอบจริงๆ... ปัญญา** ก็สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นด้วย  
ถ้าทำถึงจุดของมันจริงๆ (**หลักหรือเคล็ดลับ** มีอยู่แค่นี้แหละ คือ...  
รู้ตัวในขณะปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย... ทุกการกระทำ พุด คิด)

มันยากตรงที่ว่า... จะสามารถจับปัจจุบัน คือ รู้สึกตัวใน  
ขณะปัจจุบันได้แค่ไหน? เท่านั้น เพราะ...ตัวปัจจุบันนั้นเกิดเร็ว  
มาก หากไม่ตั้งใจจริงๆ แล้ว... จะไม่สามารถจับมันได้เลย... และ  
ส่วนมาก...มักจะลืมหืมตา ในการกำหนดรู้...คือเผลอนั่นเอง...จึง  
ไม่ได้ผลต่อการปฏิบัติ

ไม่มีอะไร...ยาก หรือง่าย อยู่ที่ว่าความตั้งใจจริงเท่านั้น (ซึ่ง  
เป็นตัวที่ ๒ ...ของมรรค ๘) คือ... สัมผัสกับปะ ความตั้งใจ  
จริง... ตั้งใจชอบ ทำจริงก็ได้จริง เพราะ...ของจริง...ต้องทำจริงๆ...  
เท่านั้นเอง

(แนวปัญญา)... ให้เฝ้าสังเกต... คือ พิจารณาดูด้วยว่า...  
ขณะที่จิตกำลังคิดเรื่องของ อดีต ที่ผ่านมาแล้วนั้น ทั้งใน เรื่องดี  
และเรื่องร้าย จิตจะเกิด อาการผิปกติ ห้วนไหว พิรีพิไรรำพัน  
อาลัยอาวรณ์ เสียอกเสียใจ (คิดแล้วคิดอีก ยิ่งคิด...ยิ่งทุกข์)  
เพราะ...เป็นเรื่องที่... ผ่านไปแล้ว... เป็นอดีตไปแล้ว... คิดเท่าไร  
มันก็ไม่สามารถที่จะกลับคืนมา ให้เราแก้ไขได้ อีก

นอกจาก... จะมา ...**ปรับปรุงแก้ไข** ในขณะ ปัจจุบัน นี้เท่านั้น  
คือ...**รู้ว่า...สิ่งนี้ไม่ดี... ทำแล้วเกิดทุกข์...** (เมื่อรู้สาเหตุจนชัดแก่  
ใจตนแล้ว) ต่อแต่นี้ไป ...**เราก็จะไม่ทำมันอีก...** ให้แก้ไขเช่นนี้  
...ตั้งต้นแก้ไข ตรง ปัจจุบันที่รู้นี้เท่านั้น... ที่จะได้ ทำได้ จะแก้ไขได้  
...เฉพาะปัจจุบัน เท่านั้น

ทุกขณะปัจจุบัน จึงเป็นจุด ...เริ่มต้น ของการกระทำ (หาก  
เป็นสิ่งที่ได้ ก็ทำไป อย่าได้ห่อถอยต่ออุปสรรคต่างๆ)...อนาคตก็  
เช่นกัน... เราสามารถ...คิดได้...ตั้งใจไว้ได้ แต่เราต้องพร้อม...ที่  
จะยอมรับความเป็นจริง ในผลของมันด้วยว่า...มันจะไม่แน่นอน  
เสมอไป มันจะ...ไม่สมหวังเสมอไป... ยากนักที่จะหมายมั่นได้  
เพราะ...มันไม่เที่ยงและอยู่ใน...กฎพระไตรลักษณ์...บางครั้งก็ได้  
...บางครั้งก็ไม่ได้...จึงยอมรับความจริงในข้อนี้เสีย... แล้ว...  
เตรียมจิต...เตรียมใจ ไว้ให้พร้อมต่อ...สิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อผลนั้นเกิดขึ้นมาเป็นความ สมหวัง เราก็พยายาม...รู้สึก  
ตัวอยู่เสมอ...และอย่าหลง...ยินดี... ดีใจ กับมันมากจนเกินไป...  
หาก...ไม่สมหวัง ไม่เป็นไปดังใจหวัง... เราก็อย่าไปเสียอก...  
เสียใจ... โกรธแค้น... ผลักดัน จนเป็นทุกข์ คือ ยินร้ายกับมัน  
มากจนเกินไป... (อย่ายึด)... ให้เตรียมใจไว้เสมอว่า... มันเป็น  
ของคู่กัน และเปลี่ยนกันเกิดขึ้น... ขณะหนึ่งๆ เท่านั้นเอง (เหมือน  
กลางวันกับกลางคืน) แล้วก็ หมดไป ผ่านไป มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ...  
ให้รู้จัก...ช่างมัน...ช่างมัน...เสียบ้าง... ได้ก็ดี ...ไม่ได้ก็ดี...ดี ทั้งดี  
และไม่ดี ได้และไม่ได้ มันก็ไม่ตั้งมันอยู่ได้ตลอดไปอีกเช่นกัน...  
ดูให้... ดีๆ ซิว่า จริงไหม?





สมาธิ เป็นเพียงที่พักกาย... พักใจ เท่านั้น...  
 (สมาธิตับทุกขไม่ได้)... มีแต่...สติปัญญา...  
 ที่เข้าไปรู้เห็น...ระหว่าง  
 “ความสงบ” และ “ความไม่สงบ” นั้น...  
 ต่างกันอย่างไร? เพราะ...เหตุใด?  
 เท่านั้น... ที่จะดับทุกขได้



# วิธีกำหนดสติ ขณะนั่งภาวนา ดูลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)

๑. ให้นั่งในท่าที่สบายๆ... (อย่าเกร็งตัว)

๒. ทำให้สบาย... เสมือนเรากำลังนั่งพักผ่อน ด้วยการ  
 ปลดปล่อยอารมณ์ให้สบายๆ อย่ากังวล กับสิ่งใดทั้งสิ้น อย่ากดข่ม  
 อย่างดจ้องอย่าตึงเครียด จนเกินไป เพราะ...จะทำให้เกิดอาการ  
 เกร็งตัวของ...กล้ามเนื้อในร่างกาย ผลคือ... นั่งแล้วเกิด เวทนา  
 ทางกายมาก เช่น... ปวดเมื่อย-ปวดหัว ปวด...หนัก...ตึงตรงต้นคอ  
 มึนงง... อึดอัด...หงุดหงิด...หายใจไม่ออก...จุกเสียด เป็นต้น  
 (สาเหตุเกิดจากการ... “เกร็งตัว” ของร่างกายมากเกินไป...นั่นเอง)

ให้ทำตัวให้... “สบายๆ” ด้วยการ... “มีสติ... แต่รู้เบาๆ”  
 เท่านั้นเอง หมายถึง...ให้ “ค่อยๆ นั่งดูลมหายใจก่อนดูจนเห็น  
 ชัดจริงๆ” แล้วค่อยๆ กำหนดตามรู้นั้น (เข้า-ก็-รู้ ออก-ก็-รู้)...อย่า  
 กำหนด...ก่อนเห็นลม... รู้ลม... มันเป็นการ...ไปสั่งลม... ไป  
 บังคับลม... มันไม่เป็นไปตาม “ธรรมชาติ” คือมัน “ผิดปกติ” แล้ว  
 นั่นเอง เช่น





พอเริ่มนั่ง...ขณะนั้น...ลมหายใจ คือ ปัจจุบัน กำลังจะเข้า หรือออกก็...ไม่รู้ กำหนดเอาเองทันทีว่า... เข้า-พุท... ออก-โธ หาก บังเอิญ...ไปตรงกับทางเดินของลมเข้าพอดี...เป็นไปตามธรรมชาติ พอดี จิตก็จะสงบง่าย...สมาธิก็จะเกิดง่าย เวทนา...คือ...ความ เจ็บปวดต่างๆ ก็ไม่ค่อยมี เพราะ...“จิตสงบ” นั่นเอง

แต่บางที...ลมหายใจ กำลังจะออก...ไม่รู้...ไปกำหนด “หายใจเข้า... เป็นพุท” ทันที...มันจึงเกิดการ...ติดปกติของ ทางเดินของลมไป (ผิดธรรมชาติ)...ลมกำลังจะออกก็ออกไม่ได้ กลับ...สูดลมหายใจเข้าไปอีก...ทำให้ลมเกิดการปะทะ คือ ชน กันเองทางภายใน ผลคือ... เกิดอาการ จุกเสียด... แน่นหน้าอก อึดอัด หายใจไม่ออก...หรือหงุดหงิดใจ เป็นต้น...เป็นเพราะ... เหตุนี้แหละ

ดังนั้น... การปฏิบัติธรรม ให้เราเป็นเพียง...ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น ก็พอ คือ... ค่อยๆ เฝ้าสังเกตดูลมหายใจ ว่า ขณะนี้...มันเป็น อย่างไร? ลม มันกำลังเข้าหรือออก (เหมือน... การแอบดูลม หายใจว่า...มันทำงานอย่างไร? นั่นเอง) หาก...จดจ้อง คือ... ตั้งใจ มากจนเกินไป จนเกิดการ “เกร็งตัว”... มันก็...จะไม่เห็นและ จับไม่ได้... ไม่มีลมให้จับ เพราะ...การเกร็งตัว ทำให้ลมหายใจ ขาดช่วงไปในตัวเอง

หาก... “เผลอ” คือ (ไม่รู้สึกตัว) ปล่อย.... จน... “ขาดสติ”... ที่กำหนด “รู้”... ก็ไม่ใช่ เพราะ...มันจะพาไปเที่ยวรอบโลก คือ...พาไปคิด...เรื่องโน้น-เรื่องนี้ ต่างๆ นานา... เดียวไปเรื่องอดีต เดียวไปเรื่องอนาคต... วิ่งไปวิ่งมา... ไม่รู้จักหยุดสักที

(แท้จริง... การกำหนดสติ มันเป็นเพียงลักษณะ ของ... อาการที่...แต่รู้เบาๆ เท่านั้นเอง คือ... รู้-ปล่อย... รู้-ปล่อย สบายๆ) เมื่อเห็นลมชัดจริงๆ แล้ว... ก็ให้กำหนดรู้ตามลมที่เห็นอยู่ใน ปัจจุบันนั้นคือ ...“เข้า-ก็-รู้” “ออก-ก็-รู้” ลมมันเป็นอย่างไร? สั้น- ยาวก็ให้ ...กำหนดรู้ตามนั้น เท่านั้นเอง... พอตัวรู้...ซัดอยู่กับ...ปัจจุบันตลอดสาย... ไม่วิ่งไปเรื่องอดีต... ไม่วิ่งไปเรื่องอนาคต แล้วพอ “จิต” มัน... “ตั้งมั่นจริงๆ” (คือ... ความเต็มรอบของสติ เกิดขึ้นแล้ว...เมื่อไหร่?)

เมื่อนั้นแหละ... “ผลของสติ” ที่เรียกกันว่า...“สมาธิ” ก็ จะเกิดขึ้นมาให้รู้ (ขณะหนึ่งๆ) เท่านั้นเอง... ยังไม่ตลอดสาย... ต้อง ทำบ่อยๆ มันไม่ยาก-ไม่ง่าย... เพียงแต่...ขณะที่ยังจับไม่เป็น มันจึงดูเหมือนยาก... พอ “จับเป็นแล้ว” ก็ “สบาย” (ให้พยายาม ความพยายามอยู่ที่ไหน? ความสำเร็จอยู่ที่นั่น)



การนั่งภาวนา (ข้อควรระวัง) ...ขณะที่ใจมันยังไม่ยอมทำ... อย่าฝืน... อย่าบังคับ มันไม่เกิดประโยชน์อันใด ผลได้ไม่เท่าเสีย เพราะ...มันจะหงุดหงิด... ทำให้อารมณ์เสีย ฟุ้งซ่าน (ใจ...ไม่ชอบการบังคับ... มันชอบความอิสระที่เป็นตัวของตัวเองจริงๆ) ขอเพียงแต่...ให้มีความตั้งใจจริง...มันใจจริง อย่าท้อถอย... อย่าเบื่อหน่ายไปเสียก่อน... ดูจังหวะความพอดี... ความพร้อมของจิตด้วย ค่อยๆ ปลุกปลอบให้กำลังใจมัน จนมันเกิดกำลังใจและเต็มใจในการทำเสียก่อน พอมันเกิดกำลังใจที่จะทำขณะใด... ให้ทำขณะนั้นทันที ค่อยๆ ทำไปอย่างนี้แหละ...อย่าใจร้อน (เมื่อมีความตั้งใจในการทำจริงๆ แล้วอุปสรรคต่างๆ จะไม่เป็นปัญหา เพียงแต่ให้ดูจังหวะแห่งความพอดีของจิต คือการผ่อนสั้น-ผ่อนยาว ดังเช่นการชักว่อน... ไม่ตึงเกิน-หย่อนเกิน แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้ ในที่สุด)



# ศีล... คืออะไร

ศีล... คือ... ความสะอาด... สว่าง... สงบ

ศีล...มีได้อยู่...ที่วัด... ที่พระ... ที่คนนั้น... คนนี้

ศีล... อยู่ที่ใจ... เกิดที่ใจ... รู้ที่ใจ... ทำที่ใจ

(หมายถึง... ใจใครก็ใจมัน... ที่ต้องทำตนเอง)

บุคคลใด...มีจิตใจสะอาด คือ...มีความบริสุทธิ์ใจ-จริงใจ อยู่เสมอ ทุกการกระทำ-พูด-คิด

บุคคลใด...มีจิตใจสว่าง คือ... จิตใด มีปัญญารู้ดี-รู้ชั่ว รู้ถึงอกเขา-อกเรา จริงๆ แล้ว จิตนั้น... จะไม่กล้าทำความชั่ว แม้แต่นิดเดียว เพราะ...จิตจะมีhiri-โอดตปปะ คือ...ความสะอาด และความเกรงกลัวต่อบาป รักษาอยู่

บุคคลใด... มีจิตใจสงบ คือจิตใดมี hiri-โอดตปปะ รักษาอยู่แล้ว กาย-วาจา-ใจ นั้น ก็จะสงบ เป็น...ปกติ จะไม่สามารถทำบาป ได้เลย (หมายถึง เบียดเบียนใครไม่ได้เลย) นี่แหละ คือ...ศีล



ศีล คือ... กาย วาจา ใจที่...สงบจากบาป นั้นแหละ ...สรุปให้เข้าใจง่ายๆ ว่า ศีลแท้ คือ...ความปกติ...ของกาย-วาจา-ใจนั่นเอง ท่านจึงเปรียบ ศีลว่า เหมือนกัน “ศิลา” คือ หินก้อน...มันคง... ไม่หวั่นไหว ต่อ “กิเลส” ต่างๆ เป็นปกติ อยู่ตลอดเวลา

ศีลนั้น...จะเอาจากใครไม่ได้...ต้องทำเอง การไปขอรับศีลจากพระ หมายถึง...การไปขอรับคำแนะนำจากท่านเท่านั้น (มิใช่...ไปเอาศีลจากท่านได้)...ต่อเมื่อเข้าใจดีแล้วจะต้องนำมา...ทดลองกระทำที่ตนเอง ดูอีกที...จนเห็นจริง คือ... เห็นคุณและโทษตรงตามนั้น (เห็นผลของมัน...ปรากฏที่ตนเองจริงๆ) จนมั่นใจว่า... ศีลแท้ นั้น... เป็นอย่างไร? อยู่ตรงไหน?

ศีลพระ... พระก็ต้องทำที่ตัวของท่าน

ศีลโยม... โยมก็ต้องทำที่ตัวของโยม... จะทำให้กันไม่ได้ หรือจะแย่งกันก็ไม่ได้... ต้องทำเอง... (เหมือนจุมูกที่ไข่หายใจ... เราจะเอาจุมูกใครมาหายใจ... หรือใครจะเอาจุมูกเราไปหายใจ แทนกันก็ไม่ได้ ฉะนั้นใครก็ตามนั้น ดังนั้น...ศีลจึงเป็นสมบัติ เฉพาะตน จริงๆ

รู้มาก... ทำตนน้อย... ไม่ค่อยสบาย  
รู้น้อย... ทำตนมาก.... อิศระ... สบาย

# ศีลคืออะไร?

## ใช้อย่างไร? เพื่ออะไร?

ศีล คือ ความปกติ... ของ กาย-วาจา และจิตใจ

ขณะที่ กาย-วาจา และจิตใจ ของเราเป็นปกติ มีได้... ก่อทุกข์ โทษเบียดเบียน ...ทำร้ายทำลาย...ทั้งผู้อื่นและตนเอง ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนแล้ว ขณะนั้น...ความเป็นศีลก็เกิดขึ้น... มีขึ้นแล้ว...ตามธรรมชาติของมันเอง และเป็นศีลแท้...ศีลจริง ด้วย (มันจะผิดปกติ ต่อเมื่อจิตเกิดความโลภ-ความโกรธ-ความหลง เท่านั้น)

ศีลแท้... เกิดที่ไหน? ศีลแท้... เกิดขึ้น ในจิตใจ... มีใจ... เป็นแดนเกิดขึ้นก่อน... ซึ่งประกอบไปด้วย หิริ-โอตตปปะ คือ... ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป...เป็นหลัก...เป็นแกนกลาง บุคคลใดมีหิริ-โอตตปปะ (ศีลใน) ประจำอยู่ในจิตใจของตน ตลอดเวลาแล้ว... บุคคลนั้น เท่ากับ “มีศีลอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์” (เพราะมันจะออกมารักษา กาย-วาจา-ใจ ด้วย ศีลใน เป็นศีลที่ไม่มีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เพราะมันเป็นอาการรู้สึก ภาตุรู้ หรือ นามธรรมที่ตนรู้ตน เท่านั้น)



**ศีลสมมติ... คืออะไร? ใช้เพื่ออะไร?** ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ข้อ นั่นคือ... **ศีลสมมติหรือ** (ศีลนอก) หมายถึง ... ศีลที่เกิดจากการเขียน... การบัญญัติ... ขึ้นไว้เป็นข้อๆ... เป็นศีลที่อยู่...นอกกาย-นอกใจ อันมี... “**ตัวตน**” ที่จะหยิบจับได้... เช่น **หนังสือ** หรือ**โบลาน**ต่างๆ เป็นต้น

**ศีลนอก...** จึงเป็นศีลที่ใช้เพื่อ... **เตือนสติของตนเอง** ให้มีความระมัดระวังต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์... เกิดโทษ **ทั้งตนเองและผู้อื่น** เป็นการ...ป้องกันและระวังแกจิตที่ยังไม่รู้...ยังไม่มี**หิริ-โอตตปปะ** ให้ระลึกรู้ ก่อนที่จะกระทำทุกข์โทษลงไป เพราะมีความไม่รู้ ว่านี่คือ **เหตุเกิดแห่งทุกข์** (จึงเป็นศีลที่...ให้ได้เรียนรู้ว่า... มีทุกข์โทษ) เพื่อจะได้ใช้ป้องกันไว้ก่อนทัน จนกว่า **หิริ-โอตตปปะ** จะเกิดขึ้นมาในจิตใจอันเป็น**ศีลแท้** อีกที (**ศีลสมมติ** ใช้ฝึกเพื่อจะเข้าสู่**ศีลแท้** คือ **หิริ-โอตตปปะ** นั้นเอง และ**ศีลสมมติ** มีไว้เพื่อเรียนรู้ แล้วเอามาเป็นแนวไว้ตรวจสอบ “**ตัวเอง**” เท่านั้น คือ “**มีไว้เป็นหลัก**” เพื่อ...ตรวจสอบดูผลการปฏิบัติของตนต่างหาก เหมือน “**แผนที่**” ที่มีไว้เพื่อ**เรียนรู้** และ**ตรวจสอบ** ดูผลของการเดินทางของตน ว่า**ถูกต้องหรือยัง?** เท่านั้นเอง)

**ศีลแท้...** ต่างกับ**ศีลสมมติ** อย่างไร? บุคคลใดมี **หิริ-โอตตปปะ** อยู่ประจำใจเป็น**ธรรมชาติ** ตลอดเวลาแล้ว เขาจะไม่สามารถก่อทุกข์โทษแก่ใครได้เลย... ทั้งต่อหน้าและลับหลัง... เขาจะมีความละเอียดใจตนเอง อยู่เสมอ...เมื่อรู้ว่าเป็นสิ่งผิด...จิตจะเป็นทุกข์ร้อน...แม้ใครจะไม่รู้ แต่ใจเขาย่อมรู้...และ

เกิดการ...**เตือนลงโทษตนเองทันที...จากภายใน** คือ...เกิดความละเอียดใจตนเอง จน**ไม่สามารถที่จะทำผิดได้เลย** (รู้ก่อนทำ) เพราะ...เขามีใจอันเป็น**ศีลแท้** เป็น**ผู้สอน-ผู้ลงโทษ** เขาเอง... ใน...**ขณะนั้นทันที**

**ผิดจาก...ศีลสมมติ...**คือ บุคคลใด...แม้จะรู้**ศีลสมมติ...** ก็ข้อ...มากมายแค่ไหนก็ตาม แต่หากเขายังไม่มี**หิริ-โอตตปปะ** คือ (**ศีลใน**) เกิดขึ้นในใจแล้ว ...เขาย่อมจะทำ**ผิดศีล**ได้อีก เมื่ออยู่ลับหลัง ด้วยคิดว่า...ไม่มี**ใครรู้-ใครเห็น...ไม่เป็นไร...** แล้วค่อยไปขอใหม่... ไปต่อศีลใหม่ จึงเป็นการ**รู้ศีล**แต่ยัง**ไม่เป็นศีล** นั้นยังมีใช้... **ศีลแท้** เป็นแต่เพียง...**รู้ศีล** เท่านั้นเอง

จึงต้อง...**อาศัย... ศีลสมมติ** นี้ ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ ...จนกลายเป็น...**ศีลใจ... ศีลแท้** คือ **หิริ-โอตตปปะ** เกิดขึ้นภายในใจอีกที จึงจะใช้ **ศีลที่สมบูรณ์จริง**

ดังนั้น...**ศีลที่แท้จริง** ต้องเกิดขึ้นเอง... จากภายในจิตใจจริงๆ อันเป็นศีลแห่ง**ธาตุรู้**ที่สามารถ**รู้ถูก...รู้ผิด**ได้อย่าง**อัศจรรย์**จริงๆ จึงจะใช้

**ทำไม? จึงต้องรักษาศีล ๕** เพราะศีล ๕... เป็น**ศีลเมตตา** ครอบโลก มันจะเมตตาทั้งตนเองและผู้อื่น... ไปถ้วนทั่ว **ไม่มี** ขอบเขตจำกัดในเมตตานี้ หากทุกคนทำได้ ความ**สันติสุข**ย่อมเกิดขึ้นโดยแน่นอน...เพราะ...**ศีล ๕** มี**คุณอนันต์** คือ มีประโยชน์มาก หากใคร**รู้จักรักษา** นั้นเอง





และในขณะเดียวกัน... ก็มีโทษอย่างมหันต์ หากใครไม่รู้เท่าทันมัน แล้วย่อมจะเกิด**ความทุกข์-เดือดร้อน...ไม่รู้สิ้น**เช่นกัน เพราะมันมีผลร้ายแรง จนเป็นเหตุทำให้เกิดความ...**อาฆาต-พยาบาท-จองเวร** ซึ่งกันและกัน แล้ว “ขยายวงกว้างออกไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งทุกข์จริงๆ” มันเกิดจากการกระทำของตนก่อน ที่เป็นเหตุ แล้วผลนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตนด้วย ในที่สุดคือ (ให้ทุกข์แก่ท่าน-ทุกข์นั้นถึงตัว) ยกตัวอย่าง เช่น...

**ศีลข้อที่๑... ห้ามฆ่าสัตว์** คือ การทำลายชีวิตเขาให้ตาย...ให้ล่วงไป

**ชีวิตเรา-เราก็รัก... ชีวิตเขา-เขาก็รัก** สมมติ นาย ก ฆ่า นาย ข ตายไป แน่แน่นอน ญาติพี่น้องของนาย ข. ย่อมจะไม่ยอมและไม่พอใจ อาจจะคิดโกรธแค้น... ผูกใจพยาบาท... อาฆาต... จองเวร ด้วยการที่จะฆ่า นาย ก. (แก้แค้น) คือให้ตายตามไปบ้าง (มันเป็นการจองเวรที่ขยายวงกว้างต่อความยึดถือ ในความมีของเรา คือ ญาติของเขา... พวกของเรา นั่นเอง) หากถูกจับได้ นาย ก. ก็จะต้องถูกตัดสิน **ลงโทษ** ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่นกัน (นี่คือทุกข์ที่จะได้รับทางกาย ส่วนจิตใจนั้นหากไม่มีใครรู้ แต่เขาก็ต้องรู้แก่ใจตนเองตลอดเวลา” แน่แน่นอน ทุกครั้งที่ **สำนึกผิด... คิดขึ้นมาได้** เขาย่อมจะได้รับความทุกข์ทรมาน... ทางจิตใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะ...**หิริ-โอตตปละ คือศีลใน** นั้น จะเป็นผู้ “ลงโทษเขาเอง”

**ศีลข้อที่ ๒... ห้ามลักทรัพย์** คือ (การขโมยเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้อนุญาต)

**ของๆ ใคร ใครก็ย่อมจะรัก... จะหวง... เป็นธรรมดา** การเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้อนุญาต แน่แน่นอนเขาย่อมจะ...**ไม่พอใจ**เป็นธรรมดา... หากเขาขาดสติ และระงับอารมณ์ใจไม่ได้ เกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เขาอาจจะเข้าทำร้ายผู้เอาก็ได้ ทำให้เกิด **ความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น** หาก...ถูกจับได้ ก็จะถูก “ลงโทษ” ทำให้ได้รับ...**ความทุกข์เดือดร้อน** เช่นกัน

**ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤติดิฉันในกาม** คือ ...ห้ามยุ่งเกี่ยวล่วงเกินทางชู้สาว กับลูก สามีหรือภรรยาที่เขามีเจ้าของ

**สิ่งไหน? อันใด... ที่เขารักมาก...เขาย่อม...หวงมาก เป็นธรรมดา** การแย่งของที่เขารัก เขาย่อมจะ**ไม่พอใจ และไม่ยอม...ไม่ให้** ซึ่งเมื่อถูกแย่ง...แน่ว่า เขาจะต้องพยายามหาวิธีที่จะแย่งเอากลับคืนมาให้ได้ และ “จิตเขา” ย่อมจะเกิด**ความขุ่นโกรธ-เคียดแค้น-อาฆาต-พยาบาท-จองเวร** จนคิดที่จะ...**ทำร้าย-ทำลาย**ตอบเช่นกัน (หากเขาจะระงับอารมณ์ใจไม่ได้) จึงทำให้เกิด...**ความทุกข์เดือดร้อนไปทั่ว**

**ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพูดปด (ห้ามโกหก)** ...การพูดโกหกใครๆ ก็ไม่ชอบ การพูดในสิ่งที่ไม่จริง...หากเขาจับได้เขาย่อมจะ...**ไม่พอใจ** และเกิด**ความขุ่นโกรธ** บางครั้งอาจจะเกิดความเคียดแค้น





... จนระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ **ขาดสติ** เผลอ **เข้าทำร้าย-ทำลาย** กันก็มี... หรืออาจจะหมดความ**เชื่อใจ** ไปเลยก็ได้

**ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มน้ำอง-ของเมา** หรือ สิ่งเสพติดต่างๆ

**“บุคคลใด...ขาดสติ”** ย่อมสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดย **ไม่ละอายใจ** การดื่มสุรา-ยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดความ **มีนเมา** จน**ขาดสติ** คือ**ไม่รู้ตัว** และอาจจะทำอะไรๆ ก็ได้... ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็น...**ทุกข์-โทษ-เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น** ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน... โดยการ**กระทำทางกาย** คือ...การทำร้าย-ทำลาย สิ่งของและร่างกายของผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เป็นต้น **ทางวาจา** ด้วยการกล่าววาจาที่...**ไม่สุภาพ...หยาบคาย** ...จนทำให้ผู้อื่น...**ขุ่นโกรธ** และ**เข้าทำร้าย**ตนตอบบ้างเช่นกัน... ผลคือ... เป็นทุกข์ เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น ในขณะเดียวกัน นั่นเอง **ทางจิตใจ** ทำให้**เสียสุขภาพจิต** ทำให้**จิตใจเศร้าหมอง** **ไม่ผ่องใส**

นี่คือ... **“โทษของการละเมิดศีล ๕”** ซึ่งทุกคนควรจะรู้ และเข้าใจ... เพื่อจะได้ระมัดระวังรักษา...กาย-วาจา-ใจ ของตน อยู่เสมอ มีให้ก่อทุกข์โทษได้ และ**ศีล ๕** ก็สามารถทำได้โดย **ไม่จำกัดเพศวัย** ใดๆ เลย **ใครรักษาได้มากก็สุขมาก** ใครรักษาได้น้อยก็**สุขน้อย**... ใครทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้นโดยแน่นอน **ใครสร้างทุกข์** ก็มี...**ทุกข์**... เป็นผล **ใครสร้างสุข**... ก็มี**สุข**เป็นผล อยู่ที่... **“ตนเองกระทำ”**

**พุทธศาสนา...** จึงเน้นถึงเรื่อง... **“กรรม”** คือ **การกระทำ**และ **“ผลของกรรม”** หมายถึง... **ผลของการกระทำว่ามีจริงคือ...ทำดี-ได้ดี-ทำชั่ว-ได้ชั่ว** นี่คือสัจธรรมที่แท้จริง และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คือ **“ปัจจัยตั้ง”** เท่านั้น

**ศีล ๘ หมายถึงอะไร** ศีล ๘ หมายถึง **ศีลพรหมจรรย์** คือ ศีลของผู้ที่ตั้งใจจะบำเพ็ญธรรม เพื่อช่วยให้จิตตนพ้นจากเครื่องข้องต่างๆ ของโลก ที่จิตตนเคยหลงติด จนตกเป็นทาสของมัน **ไม่รู้สิ้น** มันเป็นสุขที่แฝงไว้ซึ่งความทุกข์อันยาวนาน เป็นสุขที่ทำให้จิตหลงติดแล้วติดอีก หากไม่รู้เท่าทันมันจริงๆ หากไม่พยายามตัดมัน ห่างมัน ทิ้งมัน คือ ตั้งใจออกจากมันจริงๆ แล้ว จะไม่สามารถออกจากมันได้เลย

ดังนั้นศีล ๘ นี้ จึงเป็น**ศีลดีเฉพาะตน** คือ**ดีกับผู้ที่ทำเอง** เท่านั้น ใครทำใครได้ หากใครละเว้นได้มากก็พ้นจากเครื่องข้องมาก อิสระสบายมาก ใครละได้น้อยก็สบายน้อย ใครไม่ยอมละก็ต้องทุกข์อยู่ต่อไป ละได้หมดก็อิสระสบายหมดทุกข์เท่านั้นเอง หมายถึง**ใจไม่ตกเป็นทาสมัน** แล้วใช้โดยไม่หลงติดอยู่ที่ **“ตนเอง”** ทั้งหมดอยู่ที่ **“เจตนา”** คือความตั้งใจ ซึ่งจะต้องลงมือ **“ทำจริงๆ”** ด้วยของจริง ต้องทำจริงจึงจะได้ผลจริง

ท่านจึงว่า **“เจตนา”** หมายถึง (ความตั้งใจ) ที่จะ **“ละเว้น”** จากสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง บุคคลผู้ประสพผลสำเร็จได้ ก็เพราะมีความตั้งใจ ตั้งใจมันไม่ท้อแท้ต่อ **“อุปสรรค”** ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้ **“มีความเพียร”** ไม่ท้อถอยต่อการ **“ออกจากมัน”**



ถึงจะทุกข์ยาก ลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็จะไม่ “ยอมแพ้ ต่อ ความอยาก” ของตน ที่จะต้องกลับไปเป็นทาสรับใช้ของมันอีก จะต้องมีความอดทนมากๆ พยายาม “ตัดใจ” จากมันจริงๆ ต้องชนะใจตนเองให้ได้ (การปฏิบัติธรรม จุดหมายแท้คือ ต้องการทำให้ชนะใจตนเองเท่านั้น มิใช่ต้องการชนะบุคคลอื่นใดทั้งสิ้น)

ขอให้เข้าใจด้วยว่า ต้องทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้น จึงจะใช้หากทำเพื่อต้องการชนะผู้อื่น เพื่อแข่งขันต่อความมีความเป็นเพื่อโอ้อวดแล้ว ไม่ใช่ทั้งหมด ต้องเพื่อความ ไม่มีไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น (ทำเองเจียบๆ) แล้วผลนั้นก็จะมีความอิสระ สบาย สงบปกติ รู้ ตื่น และเบิกบาน ด้วยความว่างของจิต คือจิตว่างจริงๆ ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่ความ “บริสุทธิ์ของจิต” จริงๆ ซึ่งจะเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า **พรหมจรรย์** (พรหมจรรย์แปลว่า บริสุทธิ์)

ในทางธรรม (การปฏิบัติ) นั้นจะเน้นใจบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ (เน้น “ใจ” เป็นหลัก) บุคคลใดมีความบริสุทธิ์ใจมาก บริสุทธิ์ใจจริงๆ ทุกการกระทำ พูด คิด บุคคลนั้นจะเห็นธรรมเร็ว เห็นธรรมก่อน บรรลุธรรมก่อน

**ทางกาย** ให้ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจจริงๆ

**ทางวาจา** ก็ให้พูดอะไรด้วย “ความจริงใจ” ปราศจากเมตตาจริงๆ อันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ เท่านั้น

**ทางใจ** ก็ทำ “ด้วยความบริสุทธิ์ใจ... จริงใจ” มีแต่ความเมตตาปราศจากเมตตา ต่อทุกชีวิต ไม่คิด “เบียดเบียน” ใคร...ไม่มีอกุศลจิต เกิดขึ้นแม้แต่ชนิดเดียว บริสุทธิ์... ผ่องใสจริงๆ

พระพุทธองค์ จึงทรงตรัสว่า **จิตเดิมแท้ประภัสสร จิตเดิมแท้ บริสุทธิ์** หากใครได้สัมผัสได้พบ มันเป็นจิตที่งามจริงๆ (มันมีแต่ความเมตตาที่บริสุทธิ์ ปราศจาก “ความพยาบาท-อาฆาตร้าย” มีแต่ให้-ให้-ให้ เมตตา-เมตตา-เมตตา และปราศจากเมตตา พร้อมที่จะ “อภัยอยู่เสมอ” แม้ใครจะคิดร้าย-ทำร้าย แค่นี้? ก็ไม่มีความพยาบาทตอบกลับ มีแต่ความสงสารอย่างมากเสียด้วยซ้ำ ต่อทุกข์ที่เขา กำลังทำ...กำลังมีอยู่ จิตกลับคิดอยากช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์เหล่านั้นอีก แปลกมาก) ไม่ได้ตอบทำร้าย กลับคิดช่วยอย่างเดียวเท่านั้น เท่าที่จะทำได้ หากทำไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจปล่อยผ่านไป เป็นเช่นนี้แหละ

ไม่มีอกุศล เกิดขึ้น “ในจิต” แม้แต่...ชนิดเดียว ผ่องใสมาก งามมาก (จิตนี้จะเห็นได้เฉพาะตน รู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า **ปัจจุตัง** คือ รู้ได้เฉพาะตนจริงๆ)

ขอให้ทำความเข้าใจ... ถึงจุดหมายของการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องเป็น “ขั้นแรก” คือการเข้าใจในเบื้องต้น ที่เรียกกันว่า “ปริยัติ” เสียก่อน ว่าจุดหมายนั้น... ทำเพื่อออกจากความยึดมั่น-ถือมั่น ในการมีตัวเรา-ของเรา ที่จะทำให้เกิดทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น ทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจจริงๆ เหลือแต่ “ทุกข์ทางร่างกาย” คือทุกข์ของการ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เท่านั้น อันเป็นธรรมชาติที่หนีไม่พ้น เมื่อได้เกิดมา



ต้องทำเพื่อ... ออกจาก... **ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง** ให้หมดสิ้น

ต้องทำเพื่อ พ้นจาก **“ความอาฆาต-พยาบาท”** ในจิตตน

ทำเพื่อ **จับผิดตนเอง** ตรวจสอบตนเอง มิใช่จับผิดผู้อื่น

ทำเพื่อ**ความเสียสละเกื้อกูล** เพื่อให้ โดยไม่หวังผลแม้แต่นิดเดียว ให้เพื่อให้ ด้วยเมตตาจริงใจ บริสุทธิ์ใจเท่านั้น จึงจะใช้

ทำเพื่อ **“ความหลุดพ้น”** จาก... **“โลภธรรม ๘”** ...ให้ได้ คือ ให้จิตอยู่เหนือลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ ต่อการได้-การมี-การเป็น จิตก็ยังปกติ ไม่ติดดินโครมคราม ระริกกระรี่ ดีใจจน **“ระงับใจไม่ได้... ทรงตัวไม่ถูก”** และเมื่อมีการพลัดพรากจากของรัก... จากความมี-ความเป็น... ที่มีอยู่ เช่น การเสื่อมลาภ-เสื่อมยศ-เสื่อมเกียรติ-เสื่อมสรรเสริญ แต่กลับมี คำตำหนิ-นินทา-ดูถูก-เหยียดหยาม จิตก็ไม่หวั่นไหว ต่อความเสื่อมของมัน...ที่กำลังเกิดขึ้น มีขึ้น ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจใดๆ ไม่เศร้าโศก-เสียใจ-เจ็บใจ-แค้นใจ-น้อยใจ-พยาบาทอาฆาตจองเวร คือ การยินร้ายนั่นเอง

สรุปสั้นๆ... ก็คือ **ไม่ยินดี-ยินร้าย** ต่อการมี คือ ได้มา และการจากไปของทุกสิ่ง นั่นเอง

ทำเพื่อ**ความปกติ... อิสระของจิต** เพื่อความสบายใจ เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป อย่างไรก็ได้...พอดีในทุกสิ่งที่ได้ ที่มีจริงๆ

ทำด้วยความอยาก ที่มีใช้**เป็นความโลภ** (เพื่อตนของตน) เพื่อเอาเข้า...เพื่อ**ความมี...ความเป็นใดๆ** แต่มันเป็น**ความอยากที่บริสุทธิ์** คือ **ความมีเมตตาจริงใจ... เสียสละ เกื้อกูล** ให้เพื่อให้ มุ่งความ**สันติสุข-สงบสุข** แต่ประการเดียว ให้เพื่อจ่ายออกโดยไม่รู้สิ้น **“แห่งจิต”** ไม่คับแคบจำกัดขอบเขต... ต่อ**ความมีความเป็น...ใน**ความยึดถือว่า...**พวกเขา-พวกเรา**ไม่มี **“แบ่งชั้นวรรณะ”** มีสูง-มีต่ำ-ดี-ชั่ว-รวย-จน-ถูก-ผิด **เสมอภาคจริงๆ** ...ในจิต

ทำเพื่อ**ความ... ไม่ติดข้องยึดถือ** เพื่อออกจากการมีตัวเรา-ของเรา ให้หมดสิ้น เป็น**ประการสำคัญ** นี้คือ **จุดหมายของการปฏิบัติธรรม** เพื่อหมดตัว-หมดตน... ในความหมายมันยึดถือ ไม่มีตัวตนในการวัดการกระทำของผู้อื่นว่าจะต้องทำให้ **“เหมือนเรา...จึงจะถูก”** (เอาตนเองเป็นหลักในการตัดสิน) ว่า**เขากินมากกว่าเรา... กินน้อยกว่าเรา...เคร่งกว่าเรา... หย่อนยานกว่าเรา... เราเก่งกว่าเขา** จึงมัวไป **“แบกเขา”** โดยไม่รู้ตัว นี่ก็ยังมีใช้

และต้อง**ไม่ยึดใครมาเป็นเครื่องวัด** ว่าเราจะต้องทำให้**เหมือนเขา** ให้ได้อย่างเขา เป็นอย่างเขา นี่ก็ยังมีใช้ เพราะจิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน... ดังเช่น **“ผลไม้”** ย่อมมีรสชาติต่างกัน คือบางอย่างเปรี้ยว บางอย่างหวาน บางอย่างขม บางอย่างฝาด สุดแต่แต่ **ธรรมชาติของใครของมัน** ทุกอย่างอยู่ที่ความพอดีของตนเท่านั้น



เป็นเรื่องจะต้องดูตนเอง... รู้ตนเอง เท่านั้น... ท่านเรียกว่า “โอบณะยโก” คือ น้อมเข้ามาดูตนเอง...เห็นตนเอง...รู้ตนเอง...แก้ไขตนเอง...ทำตนเองเป็นเรื่องของตนเองจริงๆ แล้วก็รู้ด้วยว่า ขณะนี้ ...ตนเองเป็นอย่างไร ทุกข์มากขึ้น หรือน้อยลง หรือไม่ทุกข์เลย

(จะมีแต่รู้ทุกข์-เห็นทุกข์-ดับทุกข์ แล้วก็หมดทุกข์ ในที่สุดจะต้องเป็นเช่นนี้) นี่คือการรู้หลักความเป็นจริง ของ “พุทธศาสนา” ว่า... “ปฏิบัติเพื่ออะไร?”

พุทธะแปลว่า รู้... ศาสนา แปลว่า ทางรอด พุทธศาสนา จึงแปลว่า “รู้ทางรอด” คือ รู้แล้ว ต้องรอดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ ด้วย จึงจะใช้

หากรู้อันไหน? แล้วยังไม่พ้นทุกข์-ยังเป็นทุกข์ นั้นยังมีใช้รู้ในทางพุทธศาสนาที่แท้จริง เพราะจิตยังไม่หลุดพ้น จิตนั้นต้องหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ จิตต้องไม่ทุกข์จึงจะเรียกว่า... พุทธะ... พุทโธ แปลว่า รู้แล้วก็ตื่นคือ (แจ้ง) ด้วยในความ “หมดตัวหมดตน” อิสระและเบิกบาน ไม่มีทุกข์เลยจริงๆ ทาง “จิตใจ” นั้นจึงจะใช้ของจริง

ดังนั้น... ศีล ๘ (เจตนาที่ทำ) เพื่อต้องการช่วยให้จิตตนพ้นจากการ “หลงติดเป็นทาส” ...ในเหยื่อล่อของโลกนั่นเอง

ความหมายของการรักษาศีล... นั้นเป็นอย่างไร? ควรใช้อย่างไร? แล้ว...ผลนั้นเป็นอย่างไร?

การรักษาศีลนั้น... ใครมีเจตนาตั้งใจละเว้น ได้มากก็ดีกับตนเองมาก คือ...จิตหลุดพ้นอิสระจากเครื่องขังเหล่านั้นมาก ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย-กินง่าย-เลี้ยงง่าย...ไร้กังวล-สบายๆ...ไม่เป็นภาระรบกวนวาย ทั้งตนเองและผู้อยู่ใกล้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจกับเรื่องอยู่เรื่องกิน... อย่างไม่เป็นปัญหา อยู่อย่างอิสระ และสบายใจจริงๆ

หากทำได้จริง... ย่อมพ้นจากการตกเป็นทาสของมัน ได้อย่างอิสระสมบูรณ์

ศีลนั้น...ควรใช้อย่างไร? นักปฏิบัติธรรมส่วนมากรู้ศีล แต่ยังไม่เข้าใจในจุดหมายของมัน ว่าทำเพื่ออะไร ในความจริงแท้ จิตหลงติด...หลงยึดถือจนเป็นการแบกศีลไปก็มี... ปฏิบัติแล้วกลับติดข้องยึดถือ เกิดตัวเกิดตนมากขึ้นกว่าเดิมอีก จิตยังติดข้อง ไม่ปกตินั้นยังมีใช้ ยังเป็นการ “หลงอยู่” ธรรมเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ประมาทไม่ได้ ...ต้องระมัดระวังจริงๆ “พระพุทธรองค์” จึงทรงย้ำ...ก่อนที่จะเสด็จดับขันธว่า...ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาท ให้ถึงพร้อมเถิด นี่คือพระวาจาที่ทรงตรัสสั่งสอนไว้เป็นครั้งสุดท้าย... ด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้ ก่อนเสด็จปรินิพพานจากไป

ให้สังเกตดูว่า...จะทำอะไรก็ตาม “จุดหมาย” เพื่อออกจากทุกข์ใจ ออกจากความมี-ความเป็น เท่านั้น จึงจะใช้

หากเป็นไปเพื่อ เพิ่มทุกข์เพื่อความมี-ความเป็น เพื่อ...เพิ่มความยึดถือหมายมั่น เพิ่มตัว เพิ่มตน แล้วยังมีใช้





การรู้แล้ว...ใช้ไม่เป็น ก็เป็นทุกข์ เหมือนกับ “ถ่านไฟแดงในเตา” นั้นมีไว้เพื่อ...ใช้ทำอาหารให้สุก แต่ผู้ใช้...ไม่เข้าใจ และใช้ไม่เป็น กลับเอามือเข้าไป...“จับ”... จึงถูกความร้อนของไฟ... เผาไหม้เอา เป็นต้น การใช้ผิด... ใช้ไม่เป็น ก็เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์-เกิดโทษ ได้เช่นกัน ต้องดูให้ดีๆ เช่นกันกับการรู้ศีลแล้วใช้ศีลไม่เป็น นั่นแหละ...จึงทำให้จิตยึดติดอยู่กับศีลบัญญัติ (ศีลนอก) จนเกิดการแบ่งแยกในสายธรรมเพราะเหตุนี้แหละ... จนเสียความปกติของจิตใจ คือ (ศีลใน) ไปโดยไม่รู้ตัว! ศีลบัญญัติ (ศีลนอก) เป็นเพียงแนวทาง เพื่อจะเข้าสู่ “ศีลใจ” (ศีลใน) อันเป็นศีลแท้ ที่เป็นความปกติจริงๆ อีกที่

ธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ดีแล้ว คือ “โอปะนะยโก” เสมอ หมายถึง...“น้อมเข้ามาดูตน” “น้อมเข้ามาตรวจสอบดูที่จิตตน” เท่านั้น (ข้างนอกเป็นผลพลอยได้ เป็นเครื่องให้เรียนรู้เท่านั้น...อย่ายึดถือ) การปฏิบัติธรรม...มิใช่ให้ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น... นั่นเป็นการเพิ่ม “อุปาทาน” คือเติมเชื้อทุกข์ให้กับตนเอง หรือที่เรียกว่า “สมุทัย” นั่นเอง จิตจะเกิดตัวเกิดตน... มีเรา มีเขา... มีถูกมีผิด...มีดีมีชั่ว...มีเคร่งไม่เคร่ง...มีสูงมีต่ำมีพวกเขาพวกเรา จนเกิดการแบ่งแยกในธรรม... ทำให้แตกความสามัคคีในธรรม อันผิดจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์... เพราะผลการปฏิบัตินั้นดูแล้วสับสนวุ่นวาย ทำให้เกิดการเข้าใจผิดในพุทธศาสนาได้ เพราะ...ยังมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่

(ทางกาย) คือการกระทำบ้าง (ทางวาจา) คือ...การพูดวาจา ส่อเสียด-ดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน (ทางจิตใจ) ก็...ผิดปกติไป

คือ... เกิดอกุศลแล้วนั่นเอง (นี่คือ การรู้ร้อยสัจ ๔ ของเรื่องทุกข์และสมุทัย คือ (เหตุเกิดของทุกข์) ของการใช้ศีลในการปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าใจดีแล้ว...ไม่สงสัยแล้ว...เห็นจริงตามนั้นว่าใช่ นี่คือนิโรธ เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว ก็นำไปปฏิบัติให้ตรงให้ถูกต้องจริงๆ นี่คือ มรรค จนดับทุกข์ใจตนเองได้ ในที่สุด นี่คือ... ผล)

ทางเดิน คือ... รูปแบบในการปฏิบัติธรรมหรือ “พุทธบริษัท ๔” นั้นเป็นอย่างไร?

อุบาสก หมายถึง (เพศชาย) อุบาสิกา หมายถึง (เพศหญิง) หรือหมายถึง... ชาวบ้านธรรมดาๆ ทั่วไปนั้น จะรักษาศีล ๕... หรือศีล ๘... ก็ได้ ไม่บังคับสุดแต่แต่เจตนาของแต่ละบุคคล ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ บังคับว่าจะต้องมีรูปแบบเป็นกฎตายตัว... แต่อย่างไร? ตามสะดวก...ตามสบาย...ตามอัชฌาสัย... ของแต่ละบุคคลที่พึงจะกระทำได้

ส่วนพระภิกษุสงฆ์ และสามเณร นั้น จำเป็น จะต้องมียุทธแบบบังคับ... เป็นกฎตายตัว เพราะเป็นสัญลักษณ์ ที่จะแสดงให้เห็นชาวโลกได้รู้ว่า... นี่คือนิโรธ “สาวกที่เป็นตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ผู้เป็นเนืองนิตย์ของโลกล้วนเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่ควรเคารพนับถือ-ยกย่องบูชา เพราะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจมั่น... ต่อการที่จะมุ่งออกจาก...ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง มุ่งออกจาก วัฏฏสงสาร คือ...การเวียนว่ายตายเกิด... เท่านั้น โดยไม่หลงยินดีต่อลาภสักการะใดๆ ทั้งสิ้น





ดังนั้น... ผู้ที่จะเข้ามา **บวชอยู่ในรูปแบบนี้** แสดงว่าจะต้อง “เกิดศรัทธา” และมีความตั้งใจมั่นต่อธรรมแล้วจริงๆ จึงมุ่งที่จะ **ปฏิบัติตนอย่างแท้จริง** ตามคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ทั้งหมด จนกระทั่ง **ยอมเสียสละสิ่งต่างๆ** ทางภายนอกเพื่อจะได้เข้ามาอยู่ในรูปแบบเหมือนพระองค์ และ ปฏิบัติตามปฏิปทาของพระองค์ คือ ...การทำตนให้เป็น **ผู้เลี้ยงง่าย... อยู่ง่าย... มักน้อย... สันโดษ** โดยพยายามทำตัว **มิให้เป็นภาระใคร ไม่รบกวน ไม่เบียดเบียนใคร** แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน? ก็ทนได้ ไม่กลัว... ไม่ท้อถอย ต่อการบำเพ็ญธรรม ถึงตายก็ยอม ยอมสละชีพ... เพื่อแลกกับ **ธรรม** ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ (ตรัสรู้) คือ **ฆ่ากิเลสในจิตตนเท่านั้น** จึงมีหน้าที่ที่จะต้อง **มุ่งจริง ปฏิบัติจริง** เพื่อให้รู้แจ้งในสัจธรรมก่อน...เมื่อตนรู้ตน... ได้จริงๆ แล้วก็จะได้ **แนะนำสั่งสอน** และยืนยัน (ชี้ทางพ้นทุกข์) นั้นแก่ชาวโลก ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิด ได้อีกต่อไป

ดังนั้น... **พระภิกษุสงฆ์** และ **สามเณร** จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบและระเบียบข้อบังคับเป็นกฎตายตัว เพื่อ...**เตือนสติ** และ **ป้องกันตน** ให้เกิดความระมัดระวังกาย- วาจา และใจของตน อยู่เสมอว่า... ขณะนี้... เราคือ...**ผู้ไม่ต้องการอะไรแล้ว** เราคือ**ผู้เสียสละแล้ว** เราคือ**ผู้มุ่งออกจากเครื่องข้องต่างๆ** แล้วนั่นเอง และบุคคลใดเมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ก็ต้อง**ปฏิบัติจริง**

# หลักของการปฏิบัติธรรม

## จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

- (๑) เมื่อเข้าใจจุดหมายของพุทธศาสนาแล้ว...**มั่นใจแล้ว เห็นจริงแล้ว** จนเกิดความเชื่อว่ใช่-ว่าจริง นั่นคือ **สัมมาทิฐิ** หรือที่เรียกว่า **ความเห็นชอบ**
- (๒) ขั้นต่อไป... ต้อง**ตั้งใจ** ในการที่จะ**ทำจริงๆ** ด้วย คือ... ต้อง**กำหนดใจ** ของตนเองว่า...**เราจะต้องปฏิบัติตามให้ได้** แม้จะทุกข์ยากอย่างไร? ก็จะไม่ท้อถอย... จะพยายาม...**ทำให้ถึงที่สุด...ถึงตายก็ยอม...** นี่คือ...**ความดำริชอบ**...หรือที่เรียกว่า...**“สัมมาสังกัปปะ”** เกิดอาการตื่นตัวขึ้นมาในจิต ต่อการที่จะ**ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง**



(๓) จนกระทั่ง...เอ่ยออกมา เป็นวาจาอย่างมั่นใจ คือให้สัจจะกับตนเอง ย้ำกับตนเองจริงๆ อีกครั้ง ด้วยการสอนตนเองว่า ต่อแต่นี้ไป...เราจะพยายามไม่เบียดเบียนใคร...จะพยายามละจากสิ่งชั่ว คือ อกุศลต่างๆ ที่เป็นเหตุ ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น...จะพยายามทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์อันเป็นไปเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข...ทั้งตนเองและผู้อื่น...ให้ได้ให้มากที่สุด เท่าที่ตนจะทำได้...จะไม่ผูกพยาบาทใคร...ยินดีเสียสละ...อภัย ...และจะเมตตาต่อทุกชีวิต...ด้วยความจริงใจบริสุทธิ์ใจ (การเอ่ยวาจาที่เป็นไปเพื่อบำรุงทางดับทุกข์เช่นนี้ เรียกว่า... สัมมาวาจา หรือ “การพูดจาชอบ” คือ...เป็นวาจาที่ตรง...ที่ถูกต้อง...ที่ชอบแล้ว...ในทางพุทธศาสนา)

จะพยายามมองทุกคนในแง่ดีเสมอ และชื่นชมแต่ความดีของเขา เพื่อสร้างให้จิต...เกิดมุกตาจิตมากๆ จะได้ออกจาก...จิตที่มี...**ความอิจฉาริษยา** นั้นเอง พยายามเห็นแต่ความดีของเขา แล้วน้อมมาเป็นแนวปฏิบัติตามเพื่อเป็นกำลังใจ และพัฒนาตนเอง

สิ่งไหนที่ไม่ดีก็...อย่าเก็บเข้ามาใส่ใจ เลือกรับแต่ส่วนที่ดีมีประโยชน์ พยายามรักษาใจของตน อย่าให้อกุศลจิตเข้าแทรก คือ ปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ เพราะมันจะทำให้จิตตนเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เกิดความไม่สบายใจ นั้นเอง เรียกว่า

จิตผิดปกติ แล้วมีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นแล้ว...เพราะ...เราปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดี เกิดขึ้นมาในจิตเอง เราเก็บเข้ามาใส่จิตตนเองด้วยความไม่รู้เท่าทัน...ว่าเป็นความเศร้าหมอง คือ เหตุของทุกข์ (ทางภาษาธรรม...เรียกว่า... สมุทัย คือ...เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ (เหตุทุกข์ หรือ กิเลส ก็ได้ หมายถึง...เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นั้นเอง)

พอ ...“คิดที่ใด” ...“ใจเศร้าหมองทุกข์” จิตฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา...จนเกิดการปรุงขึ้นมาในจิต...จิตมีการแบ่งชั้นวรรณะ จิตไม่เป็นหนึ่งแล้ว... ผิดปกติแล้ว เพราะ...เกิดความรู้สึกแบ่งแยกมี “ดี-ชั่ว-ถูก-ผิด-สูง-ต่ำ” แล้วตัวจิตเองก็เกิดอาการ...ดูตรึงและผลัดด้าน จนลั่นแล้วแสดงออกมา “ทางกาย” อันเป็น “กิริยาอาการต่างๆ” เช่น การยึดถือในสิ่งที่ตนชอบ และรังเกียจดูถูกเหยียดหยาม “ผลัดด้าน” ในสิ่งที่ตนไม่ชอบ “ทางวาจา”... ก็แสดงออกมาด้วย...คำพูด เพ้อเจ้อ... เมื่อชอบ หรือ คำส่อเสียด-เสียดสี-หยาบคาย ต่างๆ นานา... เมื่อ...ไม่ชอบ อันเกิดจากใจที่ไม่บริสุทธิ์ คือ ผิดปกติแล้วนั่นเอง ที่เป็นเหตุ

ดังนั้น...จึงต้องระมัดระวังจิตใจของตนเองจริงๆ ต้อง...“เฝ้าดูจิตของตนเองอยู่เสมอ” จึงจะเรียกว่า... เป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม คือ พยายามป้องกันไม่ให้...ความรู้สึกที่เศร้าหมอง อันเกิดจาก...ความคิดของตนเอง เกิดขึ้นได้ในจิตอีกต่อไป “อย่าเก็บเข้ามาคิด”



ทุกข์เกิดขึ้นในจิตได้...เพราะ เราทำตนเองจริงๆ ด้วยการ  
ปล่อยความคิด ที่เป็นอารมณ์ยินดี-ยินร้าย ให้เข้ามาครอบครอง  
เข้ามาเกิดนั่นเอง

หากเราไม่เอาเข้ามาคิด มันก็ไม่ทุกข์... เราทุกข์เพราะ...  
ความคิดที่ (ปรุง)... แล้วก็ (แต่ง) เป็นเรื่องเป็นราว...แล้วก็ (ต่อ)  
ไม่รู้หยุด แล้วก็ (เต็ม) จน...ฟุ้งซ่าน แล้วก็เกิดความหมายมั่น  
ในอารมณ์ (ยินดี-ยินร้าย ชอบ-ไม่ชอบ) ขึ้นมาว่า เป็นตัวตน  
บุคคล เรา เขา เป็น ถูกผิด-ดี-ชั่ว แล้วก็ยึดไว้ถือไว้ จนหนักอก-  
หนักใจ-ทุกข์อก-ทุกข์ใจ... มันเป็นเพราะ... “เหตุนี้แหละ” อย่า  
เที่ยวโทษใคร ตนเองนั่นแหละ... ทำตนเองเพราะ...ไม่รู้ความจริง  
ว่า...เหตุเกิดจากใคร? นั่นเอง (ทุกข์ใจเกิดจากความยึดถือ  
เท่านั้น... ขณะใดที่...จิตไม่ยึดถือ เราก็กปกติ...สบายจริงไหม?)

พุทธศาสนา... จึงเป็นเรื่องที่... “ทำให้มาพิสูจน์ได้” ว่า...  
ทุกข์ทางใจนั้น...หนีได้พ้น ด้วยการรักษาใจของตนให้บริสุทธิ์  
ผ่องใสอยู่เสมอ เท่านั้นเอง ...ความบริสุทธิ์ผ่องใสของใจ นี่แหละ...  
ที่เรียกว่า พรหมจรรย์ (หลักของพุทธศาสนานั้น...เน้นถึงเรื่อง...  
“จิตใจ” เป็นสำคัญคือ ความพ้นทุกข์ทางใจ... ในขณะปัจจุบัน  
นี้แหละ)

พุทธศาสนา...“มิใช่การมุ่ง”...เพื่อเทพ เพื่อสวรรค์...ขั้นนั้น  
... ขั้นนี้ หรืออะไรทั้งสิ้น มิใช่เพื่อ...ยึดอดีต เช่น การระลึกชาติ  
ได้ หรือหมายมั่น... ในอนาคตเช่น...การ (ทำนาย) ดูดวง ชะตา  
ราศี วันหน้า ปีหน้า เดือนหน้า ที่เป็นอนาคตหรือชาติหน้า เป็นต้น

แต่...พุทธศาสนา เป็นเรื่องของปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำให้  
มาพิสูจน์ได้ ...ทุกคน-ทุกเวลา-ทุกสถานที่-ทุกเพศวัย-ทุก  
ชั้นวรรณะ ด้วยการ...ทำจริงๆ ...ขณะที่รู้นี้แหละ (ทำเมื่อไหร่? ก็  
รู้เมื่อนั้น) ใครทำ... ใครรู้ ซึ่งจะทำให้กันไม่ได้ เพราะ...เป็น  
ของเฉพาะตน

พระพุทธองค์...จึงทรงตรัสว่า...ดี-ชั่ว-สุข-ทุกข์ และความ  
พ้นทุกข์ ย่อมมี ใจเป็นแดนเกิด... มีใจเป็นใหญ่...มีใจเป็น  
ประธาน...ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยใจ ท่านจึงให้อิโวาหที่เป็น “หัวใจ  
ของพุทธศาสนา” ซึ่งเป็นหลักให้เข้าใจง่ายๆ และสั้นๆ ว่า...

๑. ให้ละชั่ว... สิ่งไหนที่เป็นความไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์...  
ทั้งตนเอง...และผู้อื่น... (เมื่อรู้แล้วให้เว้นเสีย อย่าทำ)

๒. ให้ประพฤติดี สิ่งไหนที่เป็นคุณความดี มีประโยชน์  
เพื่อ...ความสันติสุขทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว... ให้พยายามทำ  
อยู่เสมอ อย่าทอดยต่อการทำความดี... และการทำความดีย่อม  
มีอุปสรรค บ้างเป็นธรรมดา (อย่าทอดย)

๓. เมื่อทำแล้วให้... ปล่อยวางทางใจ ด้วยคือ...ให้พยายาม  
ระวังและรักษาใจ ของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ ตลอด  
เวลา...อย่าให้ ความเศร้าหมองเกิดขึ้นได้ในจิต แม้แต่นิดเดียว  
เช่น... (เมื่อทำความดีแล้ว... หากถูกชม ก็อย่าหลง หาก...ถูก  
มองเป็นความ “ไม่ดี” ก็อย่าได้... เสียใจ พยายามรักษาจิตของ  
ตนไว้ อย่าให้เกิดทุกข์... อย่าให้เศร้าหมอง เพราะ...ดีแต่อยู่ที่  
จิตที่...ไม่ดีใจไม่เสียใจ ต่างหาก รู้ว่าดี...แต่...ไม่ยึดถือในรู้นั้น



เท่านั้นเอง) นี่คือ...หลักของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง แม้ใครตั้งใจปฏิบัติตามจริงๆ แล้ว ย่อม...**พ้นทุกข์ได้** แต่ต้องไปทำที่ตนเอง แล้วก็จะรู้ผลได้ด้วยตนเอง เรียกว่า... **ปัจจุตัตถ์** (คือ...ต้องไปพิสูจน์ที่ตัวเองอีกที จึงจะรู้ว่า... มันเป็นอย่างไร?)

พุทธศาสนา จึงเน้นถึง... **เรื่องกรรมและผลของกรรม** คือ **เหตุมี... ผลย่อมมี** (กรรม...ในที่นี้หมายถึง การกระทำ เท่านั้น) **ผู้ใดทำ...ย่อมรู้ ผู้มิได้ทำ... จะไม่สามารถรู้ได้** ต้องไปทำที่ตนเอง อีกที ใครก็ไม่สามารถทำให้ใครได้ เช่น...การกินใครกินก็อิมเอง อิมเผือกกันไม่ได้ ฉันทใดกันนั้น (นี่คือ...ความเป็นจริงของ... **สังขารธรรม**ที่เรียกว่า... **พระธรรม**)

๔. เมื่อมีความเข้าใจในจุดหมายของพุทธศาสนาว่า มุ่งการกระทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ด้วยการรักษา กาย-วาจา-ใจ โดยให้ **ละชั่ว-ประพฤติดีและทำจิตใจให้ผ่องใส ...อย่าให้มีความเศร้าหมอง** แล้วซึ่งการได้อ่านทาง “ตา” หรือได้ฟังทาง “หู” แล้วเกิด**ความรู้ความเข้าใจ** ในสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ขึ้นมานั้น ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ...**ปริยัติ** หรือ อาทิกัลยาณัง คือ**ความรู้ในเบื้องต้น** ความไพเราะในเบื้องต้น อันเป็น...**คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในชั้นต้น**

หมายถึง...การเรียนรู้ที่เป็นเพียง...**“ความรู้ความเข้าใจ”** เป็นแนวทาง เท่านั้น เหมือนกับ...**การพบแผนที่** รู้จุดหมาย...แต่ยังมิได้ไปถึง (รู้...แต่ยังไม่ถึงจุดหมาย) จะต้องเดินทางไปจริงๆ อีกที...**ด้วยการนำไปทำดู...ไปพิสูจน์ดู...ไปประพฤติปฏิบัติที่ตนอีกที**

จึงจะเรียกว่า... **เป็นความรู้ในท่ามกลาง** หมายถึง...(มีขณิกัลยาณัง) จนได้เห็น...**ผลปรากฏชัดออกมาตรงตามที่รู้ที่นั่นจริงๆ** เรียกว่า **ปัจจุตัตถ์** คือ **เห็นแจ้ง** หมายถึง...**ชัดด้วยการกระทำ** คือ **การประพฤติปฏิบัติของตนจริงๆ อีกครั้ง** จึงจะใช่ของจริง

ถ้ารู้แล้วยังมิได้ **“ลงมือกระทำ”**... ยังมิได้ **“ปฏิบัติตามความรู้ที่นั่น”** เรียกว่า... เป็นเพียง**ความรู้ความเข้าใจ** คือ **เห็นจริง** แต่...ยัง**ไม่พบของจริง** คือ (การเห็นแจ้ง) ที่เรียกว่า...**ปัจจุตัตถ์** คือ...**รู้จัก...จิตใจภายในของตน** อีกที จนเกิดความมั่นใจว่า... **ตนเองรู้เอง** เป็น**ความรู้ของตนที่ได้รู้เองจริงๆ** คือ **สันติวิภูมิ** บุคคลผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง **เฉพาะตน**

(อันเรียกว่า... **รู้ในรู้** หรือ **ปัจจุตัตถ์** หรือ **การเห็นแจ้ง**ก็ได้ หรือที่นักปฏิบัติท่านเรียกว่า **ปฏิเวธ** หรือ **ปริโยสานกัลยาณัง** หมายถึง **ที่สุดแห่งธรรม** คือ...**เห็นผลนั่นเอง** (แล้วแต่จะเรียก... จะสื่อ...ความรู้ลึกลึ้นออกมา มัน**เป็นความรู้ที่มั่นใจในความรู้ที่นั่นจริงๆ** แม้ใครจะ...**เชื่อหรือไม่เชื่อ...จะว่าอย่างไร? ตนเองก็ยังเชื่อ...ยังมั่นใจ...ไม่เปลี่ยนแปลง...ไม่หวั่นไหว...ไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป ...เพราะพบของจริงยิ่งแท้ ด้วย...ตนเองจริงๆ** แล้วนั่นเอง

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่า...การปฏิบัติธรรม...นั้นหากเป็นความรู้ที่เกิดจาก...การอ่าน...การฟัง... **จากภายนอก... เข้ามาสู่ใจ** ยังมี**ใช่ของจริง** ของจริงต้องเกิดจากภายใน (**ชัด จากภายในจิตใจของตน**) แล้ว **“ผล”** ออกมา **“ตรง”** กับ**พระธรรมที่บัญญัติไว้** คือ **ปริยัติ หรือความรู้ข้างนอก** แล้ว**เห็นจริง...ทั้งข้างนอกข้างใน** เหมือนกันหมด... **จึงจะใช่**





เมื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้อง... เรียกว่า **สัมมาทิฐิ...อันเป็นความเห็นชอบ** แล้วเกิดศรัทธาความเลื่อมใส... จนมั่นใจ และตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม เรียกว่า... **“สัมมาสังกัปปो”** คือ ความดำริชอบ จนได้เอ่ยย้ายออกเป็นวาจาด้วยความมั่นใจ...อันเป็น **“สัมมาวาจา”** (การพูดจาชอบ) แล้วลงมือกระทำ ตามความรู้จริงๆ คือ การกระทำชอบ เรียกว่า... **“สัมมากัมมันโต”** ด้วยความระมัดระวัง พิจารณาให้ดีกว่าก่อนทำ...ว่าการทำเช่นนี้...เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนไหม? (เอาใจเขามาใส่ใจเรา...เอาใจเรามาใส่ใจเขา...) หากเขาทำเช่นนี้กับเราบ้าง? เราจะเกิดความรู้สึกละอย่างไร?... ถ้าผลออกมา... **เป็นทุกข์แล้ว อย่าทำ... ให้เว้นเสีย**

หาก...เกิดคุณเกิดประโยชน์ เพื่อ **ความร่มเย็นเป็นสันติสุข** ทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว... จงลงมือ **“กระทำ”**เถิด แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน?... ก็ตาม... จงพยายามอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ดังเช่น... เรือที่กำลังแล่นอยู่นั้น... **มันย่อมเกิดคลื่นจากการแล่นของมันเอง** เป็นธรรมดา ซึ่งคลื่นนั้นก็เกิดขึ้นที่... ภายนอกเท่านั้น หาได้เกิดขึ้นที่ภายในแต่อย่างไรไม่เราจงอย่า **เอาคลื่นข้างนอก...เข้ามาเป็นคลื่นในเลย** เหมือนกับการ... **เอาอุปสรรคข้างนอก...เข้ามาเป็นอุปสรรคต่อใจตนเองนั้นเอง... การทำดี... มักจะมีอุปสรรคเป็นธรรมดา อย่าท้อถอย... เกิดมาทั้งที จงทำดีให้ได้ เมื่อรู้แล้วว่าทางพันทุกข์ นั้นมีจริง (จะทำความดี... มัวแต่กลัวเขาวัว ซาตินี้-ซาตินั้น ก็ไม่ได้ทำความดี)**

เราทำชั่วกันมามากแล้ว... เพราะไม่รู้ อย่าให้เสียที่...ที่เกิดขึ้นมาทั้งที แต่ทำดีไม่ได้ - ไม่เป็น... **คุณค่าของชีวิตก็สูญเปล่า** น่าอายต้นไม้พืชไม้... ชีวิตมันเกิดมา...ยังให้ดอก-ให้ผล อันเป็น... **“ประโยชน์ที่ดี”** แก่ทุกชีวิต... “ได้พึ่งพาอาศัย” มันยังมีเมตตาด้วยการ... **ให้ผลงานของตนเป็นของฝากแก่โลก...ต่อชีวิตของ มันที่ได้เกิดมา**

แล้วเราละ จะไม่ให้ผลงาน... อันเป็น **คุณความดี...ของผู้มีจิตเมตตา** คือ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งได้ชื่อว่า...เป็นสัตว์ผู้ **ประเสริฐ... และมีสติปัญญา** มากกว่า ต้นไม้และสัตว์ทั้งหลาย บ้างเลยหรือ ก็น่าอายต้นไม้ พืชไม้ เพราะ “มันไม่มีปัญญา” แต่... “กลับทำได้” หากเรารู้แล้ว...ยังไม่ยอมทำ ก็... **“น่าอายจริงๆ”**

๕. เมื่อลงมือกระทำแล้ว... ก็ควรจะ **“ระมัดระวัง”** ต่อการ **“ดำรงชีวิต”** ด้วย **“ความไม่ประมาทต่อการเสาะแสวงหา”** เพราะ...ชีวิตเมื่อเกิดมาแล้ว **“ย่อมต้องกินต้องใช้”** เพื่อ **“คลายทุกข์”** เป็นธรรมดา มันเป็นการ **“คลายทุกข์ชั่วคราว”** เท่านั้น แล้วก็



“กลับมาทุกข์อีก”...วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น มันยังมีใช้การ... “ดับทุกข์” เช่น หิว ก็เป็นทุกข์... พอกินเสร็จ ทุกข์ได้หายไปชั่วขณะ พอหิวก็เกิดทุกข์อีก หนาว ก็เป็นทุกข์ พอได้เสื้อผ้าเกิดความอบอุ่น ทุกข์หนาวก็หายไป...พอหนาวอีกก็ทุกข์อีก หรือการเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ พอทานยาค่อยๆทุเลา ความเจ็บปวดค่อยๆหายไป พอเป็นไข้ก็... ก็ทุกข์อีก... บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ก็เหมือนกัน เราเพิ่งแต่มาอาศัยอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อหลบแดด-หลบฝน-หลบร้อน-หลบหนาว แล้วมันก็... “จะค่อยๆ ผุพังไป” เราก็ทำหน้าที่...ดูแลรักษาซ่อมแซมไป เราอาศัยมันเพื่อ “คลายทุกข์” ชั่วขณะหนึ่ง... ขณะเมื่อ... “มีชีวิตอยู่เท่านั้น” พอ “ตาย” ทุกสิ่งทุกอย่างก็... “หมดความหมาย” แล้ว

เรื่องยังชีวิตเหล่านี้ ท่านเรียกว่า... “ปัจจัย ๔” มันเป็นสิ่ง “จำเป็นของชีวิต” ขณะที่ได้เกิดมา... ซึ่ง “จำเป็น” ที่จะต้องใช้มันในการ... “คลายทุกข์” ต่อ “ชีวิตประจำวัน” จนกว่า “จะตายจากไป” สิ่งเหล่านี้มิได้เป็นกิเลส มันเป็นเครื่องใช้ในการคลายทุกข์ต่างหาก สำคัญอยู่ที่...เราต้องรู้เท่าทันมันในการใช้ อย่าหลงติดมัน จน...ตกเป็นทาสรับใช้ของมันโดยไม่รู้ตัว เพราะมันเป็นสุขที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อีกไม่รู้สิ้น หากไม่รู้เท่าทันมันจริงๆ ดัง เช่น

การกิน ให้ระวังตัวติดรส... ตัวนี้แหละ คือ...ต้นเหตุแห่งทุกข์ มันเป็น...สุขในความหลง มีทุกข์มาก... สุขนิดเดียว คือ...ชั่วขณะกินเท่านั้นเอง ก่อนจะได้กิน...ก็ทุกข์ต่อการเสาะแสวงหา...

(สุขขณะเคี้ยวนิดเดียว) กินแล้วก็ทุกข์อีก...ไม่คุ้มกันเลย ต่อการหลงตกเป็นทาสในรสของมัน สุขน้อย...แต่ทุกข์มาก จนมารู้ความจริงกันเสียเถิด เพื่อเลิกทาสให้กับตัวเองบ้างว่า...เราทุกข์จากเหตุอะไร? ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ? เพราะอะไร?

การปฏิบัติธรรม... จุดหมายของการกิน คือ ให้ตัดใจออกจากการหลงติดในรส... ให้หมด...ให้ได้ เพราะ...มันเป็น ตัวหลง-ตัวอยาก ที่เรียกว่า... สมุทัย คือต้นเหตุแห่งทุกข์ ที่ทำให้ต้องตก...เป็นทาสอยู่ไม่รู้สิ้น ตัวอโรย คือ ตัวอันตรายของการกิน

ยกตัวอย่าง... การกินนั้น... รสต่างๆ เราย่อมรู้อยู่ทุกรสตามธรรมชาติของการกิน แต่ให้ระวัง “การหลงติดรส” เท่านั้น การ “รู้รส” ไม่เป็น...กิเลส การหลงติดรสคือติดความอร่อยเป็น...กิเลส ให้...จับดูตรงนี้ ว่าเราตกเป็นทาสรับใช้ของกิเลสได้อย่างไร? คือ...เมื่อเรา “หลงติดมัน” แล้ว มันก็จะเกิดความอยากขึ้นมา... จนดิ้นรน ทนอยู่ไม่ได้ต่อการ “เสาะแสวงหา” เพื่อให้ได้มา “สนอง” ตอบ “ความรู้สึก” นั้น... “ความต้องการ” นั้น... “ความอร่อย” นั้น...ทันที และกว่าจะได้...สิ่งที่ต้องการนั้นมา...เราต้องทุกข์ กับการหาเงินมาด้วยความยากลำบาก กว่าจะได้เงินมา “เพื่อแลกเปลี่ยน” เป็น “สิ่งของ”

จากนั้น... ยังจะต้องเหน็ดเหนื่อย ในการ “ทำอาหาร” จน “วุ่นวาย” “เลอะเทอะ” มากมาย สิ้นเปลือง กำลังกายและเวลาอันยาวนาน... แถมยังหงุดหงิด... อารมณ์เสียด้วยหากไม่ทันใจ หรือ “ไม่สมหวังในรส” หรือขาดความ “ระมัดระวัง” จน



“มีดพลาดเข้ามือ...น้ำร้อนลวก...น้ำมันร้อนๆ กระเด็นถูก จนเกิดความเจ็บปวด” ว่าจะได้กิน ทุกข์มากมายจริงๆ เห็นหรือยัง?

ขณะที่ทำ...ใช้เวลายาวนาน บางทีทำข้ามวันข้ามคืนก็มี...หลายชั่วโมงจากการเริ่มต้นทำ แต่เวลากิน “อร่อยอยู่แค่อึดใจ” ที่อยู่ในปาก “ขณะเดียว” ชั่วเดียวเดียวเท่านั้น พอกลืนลงคอก็หมดรส อร่อยแล้ว **ชั่วคำที่เดียวอยู่** ใช้เวลาไม่กินชาติ...แค่ “อึดใจเดียว” สุขนิดเดียวตรงอร่อย แต่...ทุกข์มากมาย คุ่มกันไหม? จงพิจารณาให้เห็นจริง เกิด...ว่าการตก “เป็นทาส” ของความ “ติดรส” นั้นสุขมากหรือทุกข์มาก ผลภายหลังจากการกินแล้ว...ยังจะต้องมาเก็บกวาดล้างภาชนะต่างๆ อีกมากมาย... จนเหน็ดเหนื่อย จากนั้นวันรุ่งขึ้น... มันก็จากเราไปแล้ว คือถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ เวลาจะถ่าย...ก็เป็นทุกข์ต้องหาสถานที่ถ่ายอีก... หากหาสถานที่ไม่ได้ มันทุกข์ทรมานขนาดไหน? ต่อความไม่เที่ยงของมัน ขณะที่มันกำลังจะจากเราไป (จะออกก็เป็นทุกข์) เห็นหรือยัง? ว่า “มันคืออะไรกันแน่? ในความจริงแท้”

แถมเมื่อออกมา... ยังส่งกลิ่นเหม็น อีกด้วยจริงไหม? “ก่อนเอาเข้า” ...เราก็เลือกเอาแต่... ของ ดีๆ-หอมๆ แต่เวลาออก... ทำไมมันไม่ดี-ไม่หอม กลับเปลี่ยนเป็น “เหม็น” ไปเสียอีก... มันเหม็นได้อย่างไร? น่าคิดเหมือนกันนะ...ลองค้นหา “สาเหตุของมัน” ดูซิว่า... “ทำไม? มันจึงเหม็น” หาก “ค้นเจอเมื่อไหร่” ก็...พบธรรมเมื่อนั้นทันที

สุขมีนิดเดียวขณะกิน แต่...ทุกข์มีตั้งแต่...ก่อนกิน จนกระทั่ง...หลังกิน แถมพอสมหวังในรส “ติดรส” ก็หลงเป็นทาส

มันอีก...ติดอกติดใจอยาก “แสวงหา” มันไปอีก (เรียกว่าติดสุขไม่กลัวทุกข์) แต่พอไม่สมหวังในรสก็ “หงุดหงิด” อารมณ์เสีย “พาลไปหมด” นี่แหละคือ...ต้นเหตุของทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจในการกิน คือ...การตกเป็นทาสของความอร่อยในรสนั่นเอง

รู้รส เป็นธรรมชาติธรรมดา ตามหน้าที่ของลิ้น (ไม่เป็นไร)... ลำคัญแต่... “อย่าหลงติดรส” เท่านั้น (รู้แต่อย่าติด อร่อย... รู้อยู่แต่...อย่าหลงติด) หากรู้สึกตัวว่า จิตเกิดความอยากได้อีกมีอีกคือหลงติดแล้ว ขณะที่รู้สึกตัว อย่าสนองตอบความอยากนั้น

(หาก...กิเลสมันเสนอ ก็...อย่าสนอง เท่านั้นเอง) พยายามหักห้ามใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจตนเองในการแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาสนองตอบความรู้สึกที่เกิดขึ้น...อย่าตามใจมัน... จงทวนกระแสความอยากให้ได้ จงชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นได้สักหมื่นแสน ...มิเหมือนแม้ชนะจิตกิเลสของตนสักหนหนา... (การชนะใจตนเอง นั้นเป็นสิ่งที่...ทำได้ยากที่สุด) และใครก็จะมาทำให้ใครก็ได้ ต้องทำเอง ต้องช่วยตัวเอง ด้วยการ...บังคับตัวเองจริงๆ ...จึงจะได้ผล ต้องตั้งใจ “ต่อสู้” ต่อความรู้สึกอยากของตนจริงๆ ซึ่งมีไซ้ของง่ายนัก เพราะมันจะเกิดระลอกแล้วระลอกอีก แต่ก็ไม่พิน “ต่อความเพียร... ต่อความสามารถของผู้ที่ตั้งใจจริง... พยายามจริง” ได้ เพราะ (ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น)

พยายามพิจารณา ให้เห็นทุกข์ของมันให้มากๆ เพื่อจะได้

เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดกำลังใจที่จะช่วยตัวเองให้มากขึ้น จนพบความอิสระ... หลุดพ้นได้ในที่สุด

ให้พยายามช่วยตัวเองอีกวิธีหนึ่ง คืออาหารต่างๆ เมื่อทำออกมาแล้วรสอย่างไร ก็ให้...ทานอย่างนั้น พยายามอย่าเติมรสใดๆ อีก พยายาม ตั้งกฎเพื่อบังคับใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจในรสชอบของตน พยายามต่อสู้กับความรู้สึกจริงๆ อย่าสนใจกับความต้องการของมัน...(เมื่อมันยังไม่ยอมกิน อย่า สนใจมัน ปล่อยให้มัน มันจะตายก็ช่างมัน ปล่อยให้มันหิวจนถึงที่สุด จะกี่วันก็คืนก็ช่างมัน อย่า...กลัวตาย... ให้ทุกข์ของความหิว คือธรรมชาติ สอนมัน พอมันหิวจริงๆ... อะไรมันก็กินได้ อร่อย-ไม่อร่อย มันไม่เลือกแล้ว ขอเพียงให้ได้กิน เพื่อคลายทุกข์หิวก็พอ (ต้องบังคับมันอย่างนี้จึงจะได้ผล) ไม่ต้องกลัวตาย หรือกจิตมันฉลาด มันไม่ปล่อยให้ตายง่ายๆ หรือก แค่...ทนทุกข์ไม่ไหว มันก็ยอมแล้ว...มันยอมตายก่อนตายแล้ว... ต้องเอาความตาย... แลกกับมันเช่นนี้แหละ... จึงจะได้ผล

และขณะกินให้มีสติ ...ตามรู้ปริยาบถในการกระทำของร่างกาย คือ ปัจจุบัน ด้วยการทำสมาธิลืมตา หรือสมาธิตัวตื่นก็ได้ ...คือ...หาหนทางให้ใจทำเสีย มันจะได้ทั้งอารมณ์อยากนั้นได้เร็วขึ้น เมื่ออารมณ์รู้ปัจจุบันเกิดขึ้นด้วย สติระลึกอยู่กับปัจจุบัน ภายใต้อาณ ภายใต้อารมณ์จริงๆ แล้ว ...อารมณ์อยากนั้นจะหายไป จะดับไปเองโดยอัตโนมัติแห่งมรรคธรรม คือ จิตจะดำรงอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปัจจุบันของตัวรู้ ดำรงอยู่นั่นเอง พอจับปัจจุบันด้วยสติได้จริงๆ มันจะเป็น “มรรค” คือ...ทางพ้นทุกข์ทันที โดย

อัตโนมติ ของมันเอง คือ...เป็นผลในตัวเสร็จ ขณะทำ...แปลกมาก (เหมือนการเปิดไฟฟ้า... พอกดตรงปุ่มสวิตช์ ไฟฟ้าก็จะทำหน้าที่...สว่างขึ้นมาเองเมื่อความสว่างเกิดขึ้น...ความมืดก็จะหมดไปเองโดยอัตโนมติ ฉันใดก็ฉันนั้น เหมือนกันจริงๆ พอสว่าง... ก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ที่อยู่ ณ... ที่นั่นทันที) จิตก็เหมือนกัน มันจะเห็นความอิสระ... หลุดพ้นจาก...อารมณ์ทุกข์เหล่านั้นทันทีด้วยตัวรู้ของจิตเอง

(นี่คือ... ปัญญาในการรู้ทางดับทุกข์ ที่เป็นเพียงปัญญามรรค คือ... การรู้ในแต่ละขณะๆ เท่านั้น จนกระทั่งมันรู้... และปล่อยวางได้ในทุกเรื่องเป็น...อัตโนมติจริงๆ ตลอดสาย จึงจะเป็น...ปัญญาผล ที่สมบูรณ์ ซึ่งจิต มันจะไม่ทุกข์เลย... อิสระจริงๆ อย่างไม่ได้ไปหมด... อะไร? จะเกิด... จะดับ จะมา... จะไป... จิตก็... ปกติ-พอดี ไปหมด ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง

ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า... เมื่อชีวิตเราได้เกิดมาแล้ว ก็มีความจำเป็น ต่อการเสาะแสวงหาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เพื่อ “ประทังชีวิต” ดังนั้น...จึงต้องทำและต้องแสวงหา...เป็นธรรมดา นั้นเป็นการ...ถูกต้อง และจริงอยู่ ถ้าไม่หา-ไม่ทำ ก็ไม่มีกิน แต่...พระพุทธเจ้า ท่านทรงเลิศด้วยพระปัญญาจริงๆ ท่านได้เห็นทุกข์ และเหตุทุกข์ ของการกินว่า...การหลงติดในรสคือตัวอวร้าย นี่แหละ ที่เป็นเหตุทำให้เราหลงติดอยู่ไม่รู้สิ้น เป็นทาสแห่งความทุกข์ ของความไม่รู้จริง ว่า...ต้นเหตุ เกิดจากอะไร (คือต่างๆ... จึงได้ถูกบัญญัติขึ้นมาให้รู้)





ท่านจึงทรงสั่งสอน...ด้วยความเมตตาปรารถนาดีอันบริสุทธิ์จริง ว่าให้หาเลี้ยงชีพโดยชอบ คือ จงอย่าประมาท ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง... เพื่อ...ออกจากทุกข์ เกิด (โดยชอบ...ในที่นี้หมายถึง... เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษทั้งตนเองและผู้อื่น ...คือ... ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์ นั่นเอง)

ดังนั้น... เมื่อมีความ จำเป็น ต่อการหาเลี้ยงชีพ คือ เลี้ยงชีวิต แล้ว...เราก็ต้อง “ทำ” อยู่ ท่านมิได้ห้ามการหาเลี้ยงชีวิต เพียงแต่... “ให้รู้เท่าทันต่อทุกข์โทษของมัน” เท่านั้นเอง ท่านจึงทรงสั่งสอนให้มี... “ความสันโดษ” คือ พอใจในสิ่งที่ตนมี... ยินดีในสิ่งที่ตนได้เสมอ

หากเรามีอาหารอะไรอยู่แล้ว...ซึ่งพอจะประทังความหิวได้...จะชอบหรือไม่ชอบ ก็ตาม...จงพยายามกินมันเสียเถิด (อย่าดูดรังหรือผลักต้าน) ต่ออาหารเหล่านั้น... พอไม่ชอบรสก็ทิ้ง...แสวงหาอาหารรสใหม่ ที่...ชอบใจ อีก...เพียงเพื่อต้องการ...สนองตอบรสชอบของตนเท่านั้น จึงกลายเป็นคนติดรส เป็นผู้มีปัญหาในการกิน...เป็นผู้กินยาก-เลี้ยงยาก ที่ก่อทุกข์ให้กับตนเองและผู้อยู่ด้วยไม่รู้ลึน...

“ชีวิตนี้...กินเพื่ออยู่” มิใช่อยู่เพื่อตกเป็นทาสของรสในการกิน มีอะไรที่พอประทังความหิวได้แล้ว... ก็กินไปเถิด อย่าหลงเป็นทาสเจ้าความอร่อยเลย เพราะ...วันรุ่งขึ้นมันก็...จากเราไปแล้ว... คือ ออกมาเป็นอุจจาระ เหมือนกันหมด...มัน “ไม่อยู่กับเรานานหรอก” จริงไหม? แต่เราซี...ต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก

กว่าจะได้มันมา “สนองความอร่อย” (ความอร่อยและไม่อร่อยกินแล้วก็อึดเหมือนกัน) แต่ “ทุกข์” ที่ได้รับต่างกันมากจริงไหม? ต่อการ “เสาะแสวงหา”

หากใครต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้ว จงพยายามฝึกตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย เถิด...พยายาม “อย่าตามใจ...ในรส” ให้ฝึกไปนานๆ ด้วยความอดทน ไม่ท้อถอยพ่ายแพ้ต่อ “ความอยากในจิตตน” ...ในที่สุด...ก็จะมีชัยชนะ อย่างแน่นอน จริงหรือไม่? ก็จง...พิสูจน์ด้วยตนเองเถิด (ของจริง...ต้องทำจริง)

ดังนั้น... “ปัจจัย๔” อันมี... “อาหาร-เครื่องนุ่งห่ม-ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย” นั้นจึงเป็นสิ่งที่ “จำเป็น” ต่อการ “ดำรงชีวิต” ที่จะต้องเสาะแสวงหามากินมาใช้ “หนีไม่พ้น” เพราะเมื่อได้เกิดมาแล้วก็ต้องหาต่อไป แต่ต้องไม่ประมาทในการหา มัน ต้องระมัดระวัง ด้วยการหาที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์เดือดร้อน คือ ไม่ผิตศีล อันเกิดจากการกระทำของตน และเมื่อหามาได้แล้ว การใช้ ต้องไม่ประมาทด้วย ต้องใช้แต่ “พอดี” อย่าฟุ่มเฟือย อย่า “หลงมัน” ต้องรู้ เท่าทันมันจริงๆ อย่าให้หลงเป็นทาส...ติดสุขของมัน (ให้ระวัง...เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือ...

อาหาร (การกิน) ...พยายามอย่าหลงติดตัวอร่อยและผลักต้าน...ความไม่อร่อย

เครื่องนุ่งห่ม...ต้องระวังเรื่อง “จิต” ที่ “หลงติด” ความงาม...ผลักด้านความไม่งาม... ชอบ... ไม่ชอบ-สว... ไม่สว-อย่าหลงแพชชั่น... อย่าหลงค่านิยมของทางโลกที่ฟุ่มเฟือย... ไม่รู้ลึน



ยารักษาโรค... ใช้เพื่อทุเลาต่อความเจ็บปวดในร่างกาย... ยามเจ็บไข้ได้ป่วย “ก็กินเพื่อคลายทุกข์ให้มัน” เท่านั้น ไม่ผิดอะไร?

ที่อยู่อาศัย... ใช้เพื่อหลบแดด-หลบฝน ช่วงเวลาที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรจะเป็นของเราได้จริง อย่าหลงติด-หลงยึดมัน... พอตายก็ทิ้งหมดทุกคน

ดังนั้น... จงรู้เท่าทัน ในปัจจัย ๔ เหล่านี้ด้วยว่า... ใช้เพื่ออะไร? ในความจริงแท้ มันมีคุณและโทษอย่างไร? จงใช้มัน อย่าให้มันมาเป็นผู้... ใช้เราดังทาส เพราะความหลงในมัน ถ้าเรา “ใช้มัน” ก็จะทำให้เกิดแต่ คุณแต่ประโยชน์จริงๆ หากว่า... ให้มันมาใช้เราแล้วละก็... เราจะต้องทุกข์แล้วทุกข์อีก ไม่รู้สิน (นี่คือหลักของ... สัมมาอาชีโว หรือการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ...ในมรรค ๘

๖. เมื่อรู้ถึง ความจริงแท้ของโลก แล้วว่า...อะไรเป็นคุณ...อะไรเป็นโทษ ของการกระทำ ในการดำรงชีวิตตลอดชั่วขณะหนึ่งที่ยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น... เราจะต้องมีความระมัดระวัง ให้มากขึ้นต่อการกระทำของเรา เพื่อไม่ให้ก่อ...ทุกข์โทษเวรภัย แก่ตนเองและผู้อื่น ต้องเพียรพยายามสอนตัวเองให้มากๆ... ย้ำแล้วย้ำอีก... พยายามแล้วพยายามอีก แม้จะต้องฝืนใจออกจากการหลงติดสุข ของมัน...เพราะความเคยชินก็ตาม... จะยากลำบากแค่ไหนก็ตาม... ก็ต้องเพียรพยายามทำให้ได้ (ความเพียรอยู่ที่ไหน? ความสำเร็จอยู่ที่นั่น) ต้องชนะใจตนเองให้ได้ การชนะใจผู้อื่นสักร้อยครั้งพันครั้ง ก็ไม่เท่าชนะใจตนเองได้หนึ่งครั้ง เพราะเป็นเรื่องยากจริงๆ หากไม่ตั้งใจจริงๆ แล้ว... จะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย

ดังนั้น... จึงต้องมีความเพียรให้มากๆ... เพียรละในสิ่งที่ไม่ดี... แล้วเพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้นได้ในจิต เพียรทำแต่...คุณงามความดี...ให้ยิ่งๆ ขึ้น พร้อมทั้งต้องคอย ระวังรักษาคุณความดี คือ...จิตใจที่ดีนั้นไม่ให้เสื่อมถอยไป (อย่าให้...ความคิดที่ว่า...ทำดีแล้วไม่ได้ดี มาเป็น...อุปสรรค ทำให้ ใจตนเสีย คือเสียใจและทอดถอนใจต่อการทำความดีในครั้งต่อไป ถึงเสียนอก...อย่าให้...เสียใน หากความดีนั้นถูกมองไปในแง่ไม่ดี ก็อย่ายึดถือให้รู้...ดีที่บริสุทธิ์ คือ การให้แล้วปล่อยวาง...ไม่ยึด แม้แต่...ความดีของตนว่าจะต้องมีผู้มารับรอง มารับรู้ มารู้เห็น)

ดีแท้ๆ นั้น... อยู่ภายในใจที่เรารู้เราเอง... (ใคร? จะมา...รู้ใจเราเท่าตัวเรารู้ใจเรานั้นไม่มี... จริงไหม?) จงมั่นใจในตนเถิด ให้เชื่อมั่นว่า...ทำดีผลย่อมดี คือ ใจเราดี... มีเมตตาตนเอง ขณะใดที่ทำด้วย ใจอันบริสุทธิ์... ขณะนั้น... เราก็จะมีความอึด ออึดใจ เป็นผลในปัจจุบันทันที (ให้ผลทันตาเห็น) นี่แหละคือ... บุญแท้... นี่แหละ คือความดีแท้ ซึ่งจะเกิด... ณ ที่ใจจริง เป็นจุดแรก (และผู้ที่จะรู้ผลบุญนี้ได้... ก็คือตนเอง)

ดังนั้น... ความเพียรจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอันหนึ่ง... ที่จะต้องมีอยู่เสมอ ซึ่งเราเรียกชื่อตาม “มรรค ๘” ว่า...สัมมาวาจาโม คือ... (ความพากเพียรชอบ) นั่นเอง

๗. การที่จะให้ความเพียรตั้งอยู่ได้นาน ต้องอาศัยความตั้งใจในการทำ คือ มีการระลึกรู้อยู่เสมอ คอยระมัดระวังตนอยู่เสมอ ทุกการ กระทำ-พูด-คิด ว่าการทำอย่างนี้... แล้ว “ผล” ที่ออกมาเป็นอย่างไร? เป็นคุณหรือโทษ ต่อตนเองและผู้อื่น



ต้องคอย ฝ้าสังเกตอยู่เสมอ พิจารณาหา...เหตุและผลของมันว่าเกิดจากอะไร? คิดก่อนทำ หากเป็นทุกข์โทษ เมื่อรู้แล้ว ควรรีบแก้ไข และระมัดระวังไม่ให้มันเกิดขึ้นได้อีก... และให้สังเกตดูว่า...ทุกข์มีกี่อย่าง? มีหน้าตาอย่างไร? เกิดที่ไหน? เป็นอย่างไร? ในความจริงแท้ และจะพ้นจากทุกข์นั้นได้อย่างไร ให้ฝ้าสังเกตดูอยู่เสมอ ภายในกายภายในใจของตน อันนี้เรียกว่าการมีสติหรือสัมมาสติ ความระลึกชอบก็ได้ (จุดนี้...ต้องใช้การพิจารณาควบคู่กันไป... เพื่อให้เกิด... ปัญญา)

(ทบทวน) การฝ้าดู “ปัจจุบัน” ของการกระทำทั้ง “กายและใจ” ว่า... มันเป็นอย่างไร? คือรู้เฉพาะ สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น... รู้ว่า... ขณะนี้ เรากำลังจะทำอะไร? (รู้ก่อนทำ) เช่น...รู้ว่ากำลังจะอ่านหนังสือ และรู้การกระทำของตน ในขณะที่ (กำลังทำอยู่ด้วย) ว่า “ทำอะไร?” รู้ว่า...กำลังจับหนังสือ...กำลังเปิดหนังสือ...กำลังอ่านเรื่องอะไร... ก็ “รู้” และทำความเข้าใจไปด้วย จนกระทั่ง...อ่านเสร็จ ก็รู้ว่า...“จบแล้ว” คือ...รู้ก่อนทำ...ขณะทำ...จนกระทั่งทำเสร็จ

(รู้ในแต่ละขณะๆ ...ที่เปลี่ยนแปลง... ได้ทัน ปัจจุบันจริงๆ อันนี้คือ “ตัวสัมมาสติ” หรือตัวสติชอบ จริงๆ )

๘. “จิตที่จดจ่อ” อยู่กับ “การกระทำ” ทุกขณะของ...กายและใจ ฝ้า...ระวังรักษาประคองรู้ อยู่เสมอในขณะที่ปัจจุบันได้ตลอดสาย “จิต” จะเกิด...อารมณ์ตั้งมั่นขึ้นมาเองโดย...วิถีแห่งธรรมชาติ จนกลายเป็นจิตหนึ่งหรือเป็นสมาธิขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว...

มีอารมณ์เดียวตั้งมั่น อยู่กับปัจจุบันจริงๆ... ไม่มีเรื่องของอดีตหรืออนาคตเลย... ที่จะมาทำให้จิตเสียการทรงตัว เพราะจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์... จิตจะเกิดความอาลัยอาวรณ์ พริ้วใรรำพัน จนเกิดความไม่สบายกาย-ไม่สบายใจ ขึ้นมาอีก ยิ่งคิด... ยิ่งทุกข์ ทั้งๆ ที่ ...เรื่องนั้นได้ผ่านไปนานแล้ว มันหมดไปแล้ว... แต่...ใจของเรา... ไม่ยอมหมด เพราะ...ยังทำใจไม่ได้ ...ยังตัดใจไม่ได้... ใจยังยึดอยู่ ชอบเก็บมาคิดอีก... ทั้งๆ ที่ไม่มีใครมาทำให้อีกเลย ...คิดที่เจ็บปวดที่ คิดเองเจ็บปวดเอง แล้ว... จะโทษใคร? ขณะที่... ไม่ได้คิด ก็ไม่เห็นว่าจะ... มันจะเจ็บปวดอะไรเลย... จริงไหม?

พอดคิดที่...ก็...ฟังที่น่าจะเป็นอย่างนั้น...อย่างนี้ เติมเชื่อทุกข์ให้กับตัวเองอีก เรื่องมันผ่านไปแล้ว...เราจะให้มันหลงกลับมาอีกเพื่อ “แก้ไข” ย่อมเป็นไปได้ และที่จะแก้ไขได้ ก็คือปัจจุบันนี้เท่านั้น เช่น...อะไรที่ไม่ดีเมื่อรู้แล้ว...จงแก้ไข หรือหยุดทำ เสียไม่ทำอีกในครั้งต่อไป...อะไรที่ดีที่ถูกก็พยายามทำให้ยิ่งๆ ขึ้น ให้ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ คือ...ละชั่วประพฤดีดี แล้ว...พยายามทำจิตใจให้ผ่องใส อย่าให้... เป็นทุกข์เศร้าหมองเท่านั้นเอง (จุดหมายของการปฏิบัติ ที่พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอน เป็นอย่างนี้) ในที่สุด...เพื่อความไม่ทุกข์ใจ...ไม่มีใจเศร้าหมองเท่านั้นเอง (ไม่มีอะไร) ไม่...เพื่ออะไร? ทั้งสิ้น จึงจะใช้จุดหมายที่แท้จริง

อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เตรียมคิดโครงการที่จะทำนั้นได้ แต่อย่ายึดมั่นว่า...จะต้องเป็นดังที่จิตตนคิดเสมอไป...จะต้องสมหวังไปหมด... ย่อมเป็นไปได้ เตรียมใจไว้สำหรับความไม่สมหวังบ้าง เพื่อความไม่ประมาทเป็นดีที่สุด เพราะ...



อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยงไม่มีใครจะรู้ได้แน่นอน มันอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์เสมอ จิตจะเกิดความวิตกกังวล ตั้งแต่... แรกคิดแล้ว คือ...เกิดการตัดสินใจไม่ได้ว่า...“จะเอาดี... ไม่เอาดี” (จิตตีกันเอง ด้วยความคิดจนเป็น...ทุกข์) และเมื่อมัน... เปลี่ยนแปลงไปจริงๆ ยิ่ง... ทุกข์หนัก เห็นหรือยัง? ว่าทุกข์เกิดจากอะไร?

เกิดจาก...ความหมายมันยึดถือ ที่จะให้มันเที่ยง...มันสมหวังนั่นเอง พิจารณาดูให้ดี ชีว่า จริงไหม? ดังนั้น...จิตที่ยึดอดีตก็...เป็นทุกข์...จิตที่ยึดอนาคต ก็เป็นทุกข์...มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันที่เกิด... แล้ว...ไม่ยึดเท่านั้นที่จะไม่ทุกข์ (เพราะ... ปัจจุบันจริงๆ มีแต่ “ตัวรู้” เท่านั้น...รู้แล้วผ่านไป...รู้แล้วหมดไป มันจึง...ไม่ทุกข์... จิตจะรวมเป็นหนึ่ง สงบเย็นไม่วิ่งออกไป “ปรุง” เป็น...โน่นเป็นนี่ มันจะรวมรู้อยู่ “เฉพาะภายในกาย ภายในใจ” นี้ ไม่ส่ายสว่...ไม่หวั่นไหว จนเสียการ “ทรงตัวของจิต”

เหมือน “น้ำที่ไม่กระเพื่อม” ...“หยุดนิ่ง” พอนานๆ ไป “อาศัยกาลเวลา” มันก็จะค่อยๆ ใสได้ เพราะ... ตะกอน นั้นจะรวมตัวกัน แล้วแยกออกไปนอนอยู่ข้างล่างเอง ตามธรรมชาติของมัน มันแยกกันเองโดยธรรมชาติของมัน ที่ไม่ต้องอาศัยใครมาทำให้มัน มันเป็นของมันเองทั้งหมด ในที่สุด... จึงเหลือแต่น้ำที่ใส จนมองเห็น ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในนั้นได้

จิตก็เหมือนกัน ขณะใดที่...จิตสงบ-นิ่ง-ใสสะอาดจริงๆ มันก็จะเห็นจิตตัวเองทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร? และเมื่อจิตเห็นตัวจิต และอารมณ์ของจิตได้จริงๆ แล้ว มันก็...สามารถที่จะเห็นจิต และ

อารมณ์จิต ของผู้ที่มาสัมผัส กับมันในขณะนั้น ได้ด้วยเช่นกัน ดังเช่น...“ธรรมชาติของน้ำ” นั้นแหละหากมันนิ่งและใสจริงๆ แล้ว ...มันจะเกิดความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติ ขึ้นมาอีก คือ น้ำนั้นจะเป็นเหมือนกระจกเงา...ที่สามารถสะท้อนให้เห็นหน้าตาของทุกสิ่งทุกอย่าง...ที่มาชะโงกดูมันได้ด้วย (คือ... สิ่งที่มาสัมผัสกับมันว่า ...มีรูปร่างหน้าตาอย่างไร แปลกมากจริงๆ )

ความใส... จะทำให้มันเห็นตัวมันเอง คือ สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ และสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกันทันที ดังเช่น... เงามต่างๆ ที่ปรากฏอยู่บนผิวน้ำ นั่นเอง ซึ่งเงานั้นก็ได้ติด อยู่ในน้ำ... มันเป็นเพียงเงาสะท้อนให้เห็นหน้าตาของสิ่งที่มาสัมผัสกับมันเท่านั้นเอง เหมือน “รู้ที่ไม่มีไม่ติด...ของจิต” จันใดก็จันนั้น (นี่คือ “ปัญญาวิปัสสนา” ที่รู้แจ้งทั้งนอกและใน พร้อมกันในขณะเดียวกันแต่ไม่ติดข้องกันเลย จะเป็นเช่นนี้จริงๆ)

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน... การพยายามระมัดระวังใจ ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ได้ตลอดสาย อย่าส่งออกไปในเรื่องอดีตหรืออนาคต จนเสียการทรงตัว... จนเกิดอาการหวั่นไหว เพราะ... ความหมายมันยึดถือ ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ที่เราเรียกกันว่า... “อุปาทานหรือจิตสังขาร” ก็ได้ พยายามรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ นานๆ ไปจิตก็จะสงบเอง จนเกิดความตั้งมั่น กลายเป็น “สมาธิ” ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว... ตามธรรมชาติที่นิ่งของจิตเหมือนน้ำนิ่งแหละ... (ที่เรามักจะเรียกกันว่าสมาธิ ในความหมายของมันเป็นอย่างนี้ น้ำนิ่ง ก็เป็นสมาธิของน้ำ... จิตนิ่ง ก็เป็น...สมาธิของจิตเหมือนกันนั่นแหละ)





การรักษาความนิ่งให้นานๆ มากๆ เข้า อาศัยกาลเวลา ด้วย พอนานๆ เข้า “ตะกอนต่างๆ จะแยกตัวออกไปเอง” คือ ตกตะกอนนอนกันจิตใจก็เหมือนกัน... พอจิตสงบ “มีสติ” ตามดูในจิตตลอดสาย... มันจะมองเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตว่า เป็นอย่างไร? (เห็นหน้าตาที่แท้จริงของมันว่า...มันเกิดจากอะไร? ทำไมจึงเป็นเช่นนี้? เพราะอะไร?)

เมื่อรู้สาเหตุของมันว่า “จิตตน” นั้นแหละคือ “ต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว” ธรรมชาติของจิตนั้นฉลาด มันจะพยายามหาทางออกจากทุกข์ให้ได้ ด้วยการค้นคิด...พิจารณา...แยกแยะเหตุผล จนในที่สุด... มันก็จะเกิดปัญญา ที่ฉลาดขึ้นเองตามสัญญาตามญาณของธาตุรู้...คือ...จิตใจ...อันเป็นสัญญาตามญาณแห่งการรู้จักเอาตัวรอด ของสัตว์โลกทุกชีวิต ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมันเอง... (มันมีอยู่ในนั้นพร้อม) อันเป็นธรรมชาติของมันเอง อยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ (พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า... ทางนั้นมีอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ผู้เดิน จะเดินจริงหรือไม่? นั่นเอง)

ขอเพียงแต่...ทำให้ถึงจุดของมันจริงๆ เท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะเป็นไปเองโดยธรรมชาติที่ “อัตโนมัตติ” จริงๆ มันมีอยู่พร้อมแล้ว จงเฝ้าสังเกตดูให้ดีๆ จงเห็นมันจริงๆ จงรู้เท่าทันมันเท่านั้นเอง (รู้ ในจิตตน นั้นแหละ เพราะมันมีอยู่ในนั้นพร้อม มันเป็นธรรมชาติๆ ทั้งหมด)

ธรรมแท้ๆ ต้องเห็นจากจิตภายใน เท่านั้น...มิใช่เกิดจาก...ความเข้าใจ ในการอ่านหรือการฟัง (จากข้างนอกเข้ามา ยังมีใช้)...ของแท้ต้องรู้จากข้างใน แล้วมาตรงกับข้างนอก...เป็น...

อันเดียวกัน...ไม่ขัดแย้งกันเลย เป็นหนึ่งเดียวหมดทั้งนอกและใน สงบเงิบจริงจัง จึงจะใช้ (ซึ่งอยากจะเรียกอาการเช่นนั้นว่าจิตเงิบ ก็คงไม่ผิด เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริงๆ ในความรู้สึกนั้น)

พอมันเห็นตนเองได้ มันจึงเกิดความอัศจรรย์ขึ้นในจิต ที่จะสามารถเห็นจิตผู้อื่นที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับมันได้ด้วยในขณะเดียวกันทันที...ดังเช่น... “น้ำที่นิ่งและใสแล้ว” ...มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในน้ำนั้น และในขณะเดียวกัน มันก็สามารถ “สะท้อน” ให้เห็นเงาของสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ว่าเป็นอย่างไร? “ปรากฏอยู่ในน้ำนั้น” นั่นเอง (มันจึงกลายเป็น... รู้ที่อัศจรรย์... ที่สามารถเห็นทั้งนอกและในพร้อมกัน “ในขณะเดียวกัน” โดยไม่ยึดติดกัน)

มันเป็น “ความสงบ” จาก “ภายใน” ที่รู้ “เท่าทันทุกผัสสะ” ทั้งดี...และร้าย...รับรู้หมด...แต่ไม่ทุกข์ ไม่มี (เวทนาในจิต)...แม้แต่นิดเดียว... (กลอง ว่างสงบนิ่ง ชั่ววินาที) ทั้งขณะลึบตาในทุกอิริยาบถ...และขณะหลับตา ก็เช่นกัน เพราะมีปัญญารู้เห็นในความสงบนั้นด้วยมันเป็นความสงบที่รู้ ตื่น และเบิกบาน (ในจิต) ซึ่งกิเลสจะไม่สามารถเข้ามาครอบมันได้อีกเลย “กิเลสหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตมันได้” (หรือที่เขาเรียกกันว่า ผู้ตื่นแล้ว... ผู้ไม่หลับแล้ว หมายถึง จิตนี้เอง มิใช่...กาย (หมายถึงจิตที่ตื่นจากความหลงแล้ว) ธรรมแท้ จึงเป็นเรื่อง...ของจิต เท่านั้น นี่คือการ สัมมาสมาธิ ในมรรคมรรคแปดหรือ (ความตั้งใจมั่นชอบ) ความตั้งมั่นของใจที่ถูก ที่ตรง ที่ชอบด้วยธรรมจริงๆ คือ “รู้ที่ไม่ทุกข์เลยในจิต”)



สรุปผลของการปฏิบัตินั้น...เมื่อปฏิบัติไปแล้ว...หากย้อนออกมาทบทวนดู (ทางผ่านของตน) จะเห็นว่า... มันจะมาตรงกับ “อริยมรรคมีองค์ ๘” หรือ “มรรค ๘” จริง มันจะเป็นไปเองทั้งหมด ตามวิถีทางของมันอย่างอัศจรรย์ (แม้จะไม่เคยเรียนรู้พระธรรมมาก่อนก็ตาม... แต่ธรรมภายใน มันจะสอนจะพาไปเอง โดยไม่รู้ตัว คือ... จิตสอนจิต) ดังที่ได้สื่อ “ความรู้สึก” ออกมา นั่นคือ

๑. สัมมาทิฐิ... (ความเห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปป... (ความดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา... (การพูดที่เป็นไปเพื่อออกจากทุกข์)
๔. สัมมากัมมันโต... (การกระทำที่บริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ)
๕. สัมมาอาชีโว... (การดำรงชีวิตที่สุจริต ไม่เบียดเบียนใคร ให้เกิดทุกข์)
๖. สัมมาวายาโม... (ความเพียร ที่ถูกต้องด้วยธรรม)
๗. สัมมาสติ... (สติที่เป็นธรรม คือ ความรู้ ตื่น และเบิกบานในจิต)
๘. สัมมาสมาธิ... (จิตตั้งมั่นด้วยธรรมตลอดสาย)

หากทำจนครบองค์ ๘ เต็มรอบจริงๆ แล้ว ตัวปัญญาแท้ๆ จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ อันจะเรียกว่า...วิปัสสนา (การเห็นแจ้ง) หรือจะเรียกว่า “โลกะวิทู” คือ... (รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง) ก็ได้

มันจะรู้หมดว่า... อะไรจริง...อะไรไม่จริง และมันก็...ไม่ยึด...ทั้งจริง และไม่จริง... ของอารมณ์โลกด้วย มันอยู่เหนืออารมณ์ ทั้งของตนเองและผู้อื่น อยู่กับโลก... ก็ไม่...หลงโลก...อยู่กับธรรม ก็ไม่หลงธรรม “เหนือโลกเหนือธรรม” รู้อารมณ์... แต่ไม่ยึดอารมณ์...จิตนั้นจึง...“อิสระสบาย” จริงๆ และไม่ตกเป็นทาสของอะไร? อีกต่อไป

อ่านมาก- รู้มาก ปฏิบัติน้อย... ไม่ค่อยสบาย  
(ติดเรารู้เสียก่อนแล้ว)

อ่านน้อย-รู้หน่อย ปฏิบัติจริง... อิสระยิ่ง สบายใจ  
(รู้เหมือนไม่รู้อะไรเลย)



# ท้ายเล่ม

จุดมุ่งหมายของการเขียนในครั้งนี้ **เพราะพบผู้ที่ตั้งใจจริง แต่ปลื้มไม่ได้มีจำนวนมาก** จึงเกิดความสงสาร และอยากให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนอกรูปแบบ คือ ชาวบ้านธรรมดาๆ ที่มีความใฝ่ใจจริง แต่มีภาระมาก จะได้อ่านและเข้าใจเสียที่ว่า **ทางและโอกาสนั้นมีอยู่ อย่าทอดทิ้ง ขอให้เข้าใจและทำจริงเถิด** ก็จะทำให้เกิดผลเช่นเดียวกัน และอาจจะมีส่วนบุคคลสงสัยและอยากรู้ว่าข้าพเจ้าคือใคร ข้าพเจ้าขอตอบว่า ข้าพเจ้า**มิใช่พระ มิใช่เถร มิใช่เณร มิใช่ชี** ข้าพเจ้าเป็นเพียง**ธุดีดิน**เล็กๆ ก้อนหนึ่ง ซึ่งกำลังรอวันแตกสลายไปตามกฎพระไตรลักษณ์ ข้าพเจ้าเป็นผู้**ไม่มีค่าอะไร** นอกจากขอทำแต่คุณแต่ประโยชน์ เท่าที่จะทำได้ ก็พอใจแล้ว

ขอทำหน้าที่ในสายแห่งธรรม เป็นแค่เพียง**แสงดาวดวงน้อยๆ** ที่เล็ก กระจิดริด ซึ่งอยู่ท่ามกลางความมืดในราตรีกาล เพื่อเป็นเพื่อนปลอบใจ แก้อผู้ที่กำลังเดินทางอยู่เพียงคนเดียวในโลก กว้างให้หายเหงา หายหวาดกลัว หายว่าเหว ให้เกิดความอบอุ่น

ใจ และเกิดกำลังใจขึ้นมาว่าอย่างน้อยๆ เธอก็ยังมีฉันเป็นเพื่อนร่วมทางอยู่ด้วยในขณะนี้ จง **“อย่าหวั่น อย่ากลัว”** เลยนะ (มันเป็นไปได้จริงๆ) เพียรก้าวไป ก้าวไป ด้วยความมั่นใจในทางสายนี้เถิด

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงได้จัดขึ้นมาด้วยความเมตตาจริงใจ แต่ผู้มีใจในธรรมทุกท่าน อาศัยการเขียน การรวบรวม การตรวจทานด้วยตนเอง เป็นเวลาทั้งสิ้นรวม ๔ ปีเต็ม จึงจะสำเร็จออกมาเป็นรูปเล่มเช่นนี้ เหมือนฝนที่อาศัยกาลเวลา อาศัยละอองไอน้ำเล็กๆ ที่ค่อยๆ รวมตัวกันขึ้นมา จนกระทั่ง กลายเป็นกลุ่มก้อนเมฆ แล้วตกลงมาเป็น **“ฝน”** ได้ฉันใดก็ฉันนั้น การเขียนนี้ก็เช่นเดียวกันค่อยๆอาศัยกาลเวลา อาศัยการเรียนรู้ จากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้สัมผัสผ่านมาในชีวิตประจำวัน ทั้งของตนเองและสิ่งแวดล้อมแล้วค่อยๆ ลือออกมาตามธรรมชาติของธาตุรู้ โดยอาศัย บทสวดมนต์ทำวัตรแปล น้อมเข้ามาพิจารณาเปรียบเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตตน จนเข้าใจว่า สิ่งนี้ที่เขาเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า อย่างนี้ๆ นั่นเอง ดังนั้นในคำบางคำที่ ลือออกมาเป็นภาษาธรรม คือ **ปริยัติ** นั้นก็ได้มาจากบทสวดมนต์ทำวัตรนั่นเองจึงได้นำมาประกอบในการลือเพื่อความกระฉ่างต่อการเข้าใจว่า คำๆ นี้ ชื่อนี้ หมายถึงอะไร ในความจริงแท้แห่งสังขธรรม

แม้จะใช้เวลาที่นานหน่อย แต่ก็คุ้มค่าและพอใจต่อผลของมัน เพราะจำนวนที่เขียนนั้น เมื่อรวบรวมแล้วก็มีจำนวนมาก จนต้องแบ่งออกเป็น 2 เล่ม คือ เล่มแรก อธิบายจุดมุ่งหมายของ



การปฏิบัติธรรมว่า ปฏิบัติเพื่ออะไร ส่วนเล่มที่สอง เป็นการยกตัวอย่างในสิ่งที่ตนพบ คือ (จิตหลอกจิต หรือมายาใจ หรือจิตสังขาร) เข้าประกอบเพื่อให้ชัดเจนและเข้าใจมากยิ่งขึ้น ว่าธรรมแท้ๆ ของพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องของ **“จิตใจ”** เท่านั้น คือ ให้มุ่งทำทาง **“ใจภายใน”** เป็นหลักสำคัญ

หนังสือ เพื่อนใจผู้เฝ้าธรรมนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะเขียนให้ทัน **“ถวายเป็นธรรมทาน”** เนื่องในวันพระราชทานเพลิงศพ พระสุพรหมยานเถร หรือ หลวงปู่ครูบา พรหมา พรหมจุกโก วัดพระพุทธรบาทตากผ้า อ.ป่าซาง จ.ลำพูน (วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑) เพราะท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้กับข้าพเจ้าเสมอมา ดุจพ่อผู้เมตตา ลูก พ่อผู้คอยให้กำลังใจ ให้ความเมตตาปรารภนาถิ์ จริ่งใจ บริสุทธิใจ ให้ความสนใจ เข้าใจ เห็นใจ (ในทุกสิ่งที่ทำ ทุกคำที่พูด) ซึ่งข้าพเจ้า รู้ตนเห็นตน ว่า เป็นเช่นนั้น (แต่ยังไม่เข้าใจว่ามันคืออะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น) ท่านก็เข้าใจดีต่อความรู้สึกที่บริสุทธิ์ใจเหล่านั้นที่เกิดขึ้น และอธิบายจนทำให้ข้าพเจ้าเกิด ความเข้าใจ อบอุ่นใจ สบายใจ และมั่นใจ ในธรรม ไม่เปลี่ยนแปลง ท่านมักจะพูดเสมอๆ ว่า **“สิ่งที่ข้าพเจ้ารู้นั้น”** เป็น **“ปัจเจกตั้งธรรม”** ที่ **“ตนรู้ตน”** ให้ **“มั่นใจตน”** เกิด

แม้กระทั่ง **“หนังสือกตัญญูกตเวทิตาทาน”** เล่มแรกที่ข้าพเจ้าเขียนเพื่อเป็น **“อานิสงส์ให้กับแม่ด้วยใจกตัญญูนั้น”** ท่านก็ให้ความ **“เมตตา”** เป็นผู้ช่วย **“ตรวจทาน”** และให้การ **“สนับสนุนส่งเสริมความกตัญญูนั้น”** จนทุกสิ่งทุกอย่าง **“ประสบผลสำเร็จ”** ไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าซึ่งใจและสำนึกถึง **“ความเมตตา**

**กรุณาที่ได้รับ”** นั้นจึงตั้งใจที่จะตอบแทนพระคุณของท่านด้วย ธรรม เช่นกัน เพราะท่านไม่เคยเห็นอะไรจะดียิ่งไปกว่าธรรม ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีโอกาสถวายของกับท่าน (เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่นั้น) หากมีสมุดบันทึกสภาวะธรรมถวายร่วมอยู่ด้วย สิ่งที่ท่านสนใจ และหยิบขึ้นมาก่อน คือสมุดธรรม เท่านั้น พร้อมทั้ง รอยยิ้ม และสายตามตตา ที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกอึดใจ อบอุ่นใจ เบิกบานใจ และเกิดกำลังใจต่อการมุ่งบำเพ็ญธรรม ขึ้นมาประหลาดต่อมฤติจิตาจิตนั้น นี่คือนสิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับจากท่าน เสมอมา

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงขอกตัญญูต่อท่านด้วย ธรรมแห่งการปฏิบัติเป็น **“พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา”** (ขอกตัญญูท่านด้วยธรรมเท่านั้น) คือ **“หนังสือเพื่อนใจผู้เฝ้าธรรม”** อันเป็นหนังสือเล่มที่ ๒ ที่ข้าพเจ้าตั้งใจถวายเป็น **“กตัญญูกตเวทิตาทานแห่งความกตัญญู”** แก่ท่าน เพื่อเป็น **“อนุสรณ์”** เนื่องใน **“วันสุดท้ายแห่งสังขาร”** คือ (ร่างกายของท่าน) ที่ข้าพเจ้าเคยเคารพบูชา จะแปรสภาพไปเป็น **“อนัตตารูป”** ยังคงเหลือไว้แต่เพียง **“ความทรงจำอันดี”** ตลอดไป

ขอให้ความกตัญญูนี้ จงเป็น **“อนุสรณ์”** เนื่องในวัน **“อนัตตาแห่งสังขาร”** ของท่านด้วยเทอญ สาธุ

**“จิต-รู้-จิต”**

เด็กน้อยในแดนธรรม

๓๑ มกราคม ๒๕๓๑







# ทางพ้นทุกข์ ๓

ชุด

“กระจกใจผู้ไฝ่ธรรม”

(ธรรมะชาวบ้าน)

จาก จิตสู่จิต ธาตุรู้สู่ธาตุรู้

ด้วย

(ธรรม...ปัจจัยตั้ง)

# โปรดทราบ

๒๕๖

หนังสือนี้ ผู้เขียน เขียนด้วยความบริสุทธิ์ใจและจริงใจ ไม่มีอคติใดๆ พูดถึงทางเดินของจิต (วิถีจิต) เท่านั้น ภาษาสื่อเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง ดังที่กล่าวไว้ในท้ายเล่มว่า หากมากเกินไปกลัวเป็นภัยกับผู้รับ (จึงไม่มีความกระตือรือร้นที่จะทำ)

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่ทำยากกว่าสองเล่มแรกมาก เพราะเป็นเรื่องของ “ปัญญาล้วนๆ” เป็นเรื่องละเอียดมาก ประมาทไม่ได้ เพราะ “ปัญญา” และ “มายา” (จิตสังขาร) จะอยู่ด้วยกันถ้าแยกไม่ออกจะมองไม่เห็นซึ่งผู้เขียนก็รู้และมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการสื่อ (เพราะมีคุณอนันต์ มีโทษมหันต์ในผู้รับได้)

ตัว “ปัญญา” นี้จะต้องเดินด้วย จิตเป็นกลางๆ เท่านั้น (ปรุงไม่ได้แม้แต่ชนิดเดียว ละเอียดมาก) เพราะเป็นการชี้ “จุดยืนของจิต” เพื่อให้เห็นทุกข์ และความดับทุกข์ เราจะต้อง ยืนจุดไหน จึงจะพ้นทุกข์ เห็นอย่างไร? ทำอย่างไร? จึงจะยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของธรรมได้ ฝ่า เตือนสติ บอกไว้ตลอดเวลาให้ระวัง เหมือนบอกเส้นทางว่า ตรงนี้จุดนี้ ระมัดระวังนะประมาทไม่ได้ นะ เตียวตกนะ เตียวชนนะ เตียวล้มนะ ค่อยๆ เดิน...เดินดีๆ ทางเส้นนี้แคบเล็กต้องระวัง (ตรงกลางๆ เท่านั้น) เตียวพลัดตก

๒๕๗

(เหมือนเดินอยู่หน้าผา) ลือไว้ตลอดเวลาตั้งแต่ต้นจนจบ ที่ลือนี้เป็นความจริงใจ เน้นสติ เท่านั้น มิใช่ เสียดสีใดๆ เปลาเลย

ทางเส้นนี้ต้องเดินด้วย จิตเป็นกลางๆ เท่านั้น ไม่มีตัวตน-บุคคลใดๆ ทั้งสิ้น ระวัง!...ระวัง! ธรรมเป็นความ “บริสุทธิ์” (โปรดรับด้วยความบริสุทธิ์ ห้ามปรุงแต่ง ฝ่าบอกตลอดเวลา รับอย่างนี้ละ...รับอย่างนี้ละ) แกะเปลือกแกะกระดูก จนเหลือแต่เนื้อจริงๆ ให้ ลองรับด้วยความรู้สึกที่เป็นความปรารถนาดีจริงใจ จิตว่างๆ ไม่ปรุงอะไร บริสุทธิ์ๆ ดูซิว่า จะมีผลอย่างไรบ้าง? (จิต-รู้-จิต...ธาตุรู้-รู้-ธาตุรู้) ไม่เอาเรื่องของ กาย มาปน มิได้หมายถึงกาย ธรรมล้วนๆ (เมตตาธรรม) ทุกข์... สมุทัย... นิโรธ... มรรค เท่านั้น

ความเข้าใจและความไม่เข้าใจเป็นของคู่กัน...มีความไม่เข้าใจได้ก็มีความเข้าใจได้เช่นกันไม่แปลกอะไร? ความไม่เข้าใจเกิดจาก ความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันเท่านั้น (มองคนละมุม) ไม่มีอะไร? ในความจริงแท้ พระธรรมย่อมเป็นอันเดียวกันหมด คือความพ้นทุกข์อันเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตปรารถนา เราจงก้าวสู่จุดนั้นกันเถิดนะ



พระรัตนตรัย เป็นสิ่งสูงค่า ควรบูชา ขอฝากเมตตา ช่วย  
รักษาไว้ วางอดีตลง!...

แล้วทำ “ปัจจุบัน” ให้ดีที่สุดเถิด

ธรรมะ	เปรียบดั่งเช่น	มีดสองคม
จับ “ตรงกลาง”	ย่อมพ้น	ถูกคมได้
จับไม่ดี	ถูก สองข้าง	เจ็บปวดใจ
ธรรมะไซ้	คือ “ตรงกลาง”	ใช้ข้างใด

ที่ใด...มีความเข้าใจกัน	ที่นั่นมี ความสันติสุข!
ที่ใด...มีความไม่เข้าใจกัน	ที่นั่นมีแต่ ความทุกข์!
ความขัดแย้งจึงเกิดจาก...	ความไม่เข้าใจกันเท่านั้นเอง
เมื่อความเข้าใจ “เกิดขึ้น”	ความขัดแย้ง ย่อม “หมดไปเอง”

มองโลก	ใสใส	ด้วยใจบริสุทธิ์
มองโลก	ฟุ้งผุด	จิตแจ่มใสได้
ไม่มี	เขา-เรา	ให้เศร้าทุกข์ใจ
มีแต่	ความเป็นไป	ในธรรมชาติเอง!

# วิธีอ่าน

## ที่จะให้ได้ผลนั้น ควรทำอย่างไร?

การอ่าน...ให้อ่านช้าๆ ...ค่อยๆ อ่าน...ค่อยๆ **ทำความเข้าใจ** และกรอง (พิจารณา) ตามสภาพความเป็นจริง... จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง แล้วธรรมก็จะ “สว่างขึ้น” ณ ที่นั่นทันที! (ควรอ่านหลายๆ เทียว!)

นี่คือ...วิธีอ่านที่จะให้ได้เอง

คือ เกิดปัญญา

หยุดอ่านสักนิด

ภาชนะรองน้ำฝน **ควรสะอาด** จึงจะได้ น้ำที่สะอาด  
เช่นกันกับ **การอ่านหนังสือ** เล่มนี้  
ควรทำให้ บริสุทธิ์ก่อนอ่าน อย่ามีอคติ  
เมื่อ **ใจผู้รับบริสุทธิ์แล้ว** ผลที่ได้...  
ย่อมเกิด **แต่คุณ-แต่ประโยชน์** เท่านั้น...



# ถ้อยแถลง

๒๖๐

พุทธศาสนา ยุคปัจจุบันนี้ แยกแขนงออกไปมากมาย (ตามความนึกคิดของผู้ปฏิบัติ) ทำให้ผู้ที่สนใจและใส่ใจในการปฏิบัติ สับสน-วุ่นวาย พอลู ร้อยที่ก็ว่าร้อยอย่าง ไม่เหมือนกันเสียด้วย จึงเป็น อันตรายมาก เหมือนกัน ที่ พุทธศาสนา กำลังเป็น ศาสนาแห่งความนึกคิด...มิใช่ศาสนาแห่งการปฏิบัติ ที่ดับทุกข์ได้จริง!

บ้างก็เน้น ให้ทิ้งอะไรให้หมด บ้างก็เน้นเรื่องวัตถุมงคล อิทธิฤทธิ์อภินิหาร บ้างก็เน้น อนาคต คือ สวรรค์ ฯลฯ บ้างก็ยึดติดอดีต...เคราะห์กรรม-วิบาก-เจ้ากรรมนายเวร บ้างก็เน้น บารมี...ต้องสั่งสมมากๆ ซึ่งแต่ละอย่างฟังดูแล้ว วุ่นวายสับสน เป็นเรื่อง นอกกาย-นอกใจ จริงๆ แค่นี้ฟังก็ เป็นทุกข์แล้ว รู้สึกหนักอกหนักใจ มันช่างเป็นสิ่งที่ ไกลสุดเอื้อม...สุดขอบฟ้า...หมดวาสนา...สุดหวัง...ไม่รู้อีก ก็ชาติ จึงจะได้พบ จิตใจท้อแท้ไปหมด เพราะ ความยึดถือ และเป็นทุกข์ เมื่อไม่สมปรารถนา มันคือ อะไรกันแน่? ไม่เข้าใจ ทำไม? มันจึงเป็นเช่นนี้ อะไรคือหลักที่แท้จริงและดับทุกข์ได้จริง?

๒๖๑

การพูดความจริง บางครั้ง ถ้าไม่เข้าใจในเจตนา ก็เกิด การเข้าใจผิดขึ้นได้เหมือนกัน จิตจะเกิดตัวเกิดตน... เกิดความรู้สึก แบ่งแยกไม่เป็นกลาง (มีฉัน-ของฉัน-พวกฉัน มีเขา-ของเขา-พวกเขา) ไม่มีความเป็นหนึ่งเดียวกันได้

พระพุทธเจ้า! พระองค์ก็ จากโลกนี้ ไปนานถึง สองพัน ห้าร้อยกว่าปี แล้ว แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า “พระธรรม” คือ ตัวแทนของท่าน “บุคคลใดเห็นธรรม....บุคคลนั้นพบเรา เห็นเรา...ตถาคต”

วันเวลา ผ่านมาเนิ่นนาน “พระธรรม” ย่อมมีการจำผิด-จำถูก...ฟังผิด-ฟังถูก สืบต่อๆ กันมาบ้างเป็นธรรมดา จริงไหม? “พระธรรม” ยุคสมัยนี้จึงมี แยกแยกกันออกไปมากมาย (ทั้งๆ ที่มาจาก ต้นตออันเดียวกัน) มันสับสนจนไม่รู้จะเดินทางเส้น ไหนถูก! ปฏิบัติแล้วดับทุกข์ไม่ได้...ยิ่งทำก็ยิ่งทุกข์!)

ดังนั้น ถ้าเราจะมา ช่วยกันค้นหา เพื่อรักษาพระธรรม อันมีค่า...ไว้ สืบทอดพุทธศาสนา ต่อไปคงไม่เป็นความผิดอะไร จริงไหม? เราต้องช่วยกัน ใครปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร...ได้ผลอย่างไร? เราก็นำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (อย่าคิดเป็นอื่น) แล้วนำส่วนนั้นไป ทดลองปฏิบัติดู แล้ว





รวบรวมเก็บส่วนที่ตรงกันและได้ผลจริงๆ ...เนื่อจริงๆ...แก่นจริงๆ ขึ้นมา รักษาไว้ ไม่ดีกว่าหรือ? (คนเดียวหัวหาย-หลายคนเพื่อนตาย) เรามีสิทธิ์ทำได้ ถ้าเข้าใจกัน-ร่วมมือกัน-ไม่คิดระแวงกัน เอาประโยชน์ส่วนตัวออกไป เพื่อประโยชน์ส่วนรวม...มองกันในแง่ดี...มีกุศลจิต...ไม่แบ่งแยกพวกเขา-พวกเรา...สำนักนั้น-สำนักนี้...อาจารย์นั้น-อาจารย์นี้ (อาจารย์ใหญ่คือพระพุทธเจ้า!) แล้วทุกอย่างย่อมไม่มีปัญหา...ถ้าเอา “พระธรรม” คือสัจธรรมเป็นหลักเป็นใหญ่ ไม่เอาตัวตน...ความรู้ของตน พวกของตน หน้าของตนเป็นใหญ่ เอาความถูกต้องที่มีใช้ความถูกต้องเป็นหลัก...เพื่อพระธรรมเพื่อพระพุทธศาสนา...เพื่อส่วนรวมที่มีใช้ส่วนตัวแล้ว เราคงจะร่วมมือกันได้ (รับฟังความคิดเห็นกันได้) ไม่ยึดติดกัน ในการแสดงความคิดเห็น

เจ้าชาย สิทธัตถะ เมื่อค้นพบพระธรรม จึงได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า!

ชาวบ้านธรรมดา เมื่อค้นพบพระธรรม จึงได้สำเร็จเป็นพระอริยสงฆ์!

“บุคคลใด เห็นธรรม บุคคลนั้น เห็นเราพบเรา ตถาคต”  
พระพุทธเจ้า...พระองค์ก็ ทรงยืนยันว่า “พระธรรม” นั้นแหละ เป็นหลักเป็นใหญ่ ต้องถึงซึ่ง“พระธรรม”เท่านั้น “พระธรรม” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ที่จะเป็นหลักได้...ที่จะสืบทอดศาสนาได้ แล้วเราจะอย่างไร...ให้ถึง ซึ่ง “พระธรรม” นั้น

กว่าพระพุทธองค์ จะทรงพบ “สัจธรรม” นี้ต้องทุกข์ยากลำบาก แค่นี้? ชีวิตเกือบจะทิ้งไป แล้วเราชาวพุทธ จะปล่อยให้

“พระธรรม คือ สัจธรรม” อันมีค่านั้น ต้องสูญเปล่าหรือ? มันไร้ค่าแก่ใจชาวพุทธจริงๆ หรือ? ยังไม่สายเกินไปถ้าเราจะร่วมมือร่วมใจกัน ค้นหา และ รักษาไว้ จริงไหม?

หนังสือ เล่มนี้ ก็เช่นกัน มี เจตนา ที่จะ ค้นหา และยืนยัน สัจธรรม คือ พระธรรม นั้น เท่าที่ตนจะทำได้ (ปัจจัยตั้ง) คือ การปฏิบัติธรรม...แบบชาวบ้านธรรมดาๆ ง่ายๆ หรือจะเรียกว่า “ฆราวาสธรรม” คือ ธรรมะชาวบ้าน ก็ได้ ซึ่ง (สามารถ-จะดับทุกข์ได้จริง) “ที่ตนรู้...ที่ตนเห็น และได้ สัมผัสแล้วจริงๆ”

ขออธิบายว่า...หนังสือเล่มนี้จะเน้นเกี่ยวกับ...ความรู้สึก หรืออาการที่เกิดขึ้น แล้วสื่อออกมาเป็นภาษาอีกที คือ ภาษาปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่

ดังนั้น ภาษาที่สื่อ...จึงเป็นภาษาของ “ความรู้สึก” อันมีใช้...ภาษาของ “ความนึกคิด” หรือภาษาของ “สมมติ” แต่เป็นภาษาของ “ปัจจัยตั้ง” คือ ภาษาของ “สัจจะ” หรือภาษา “ธรรมชาติจริงๆ” ผู้ทำถึง (ปัจจัยตั้ง) เท่านั้นที่จะรู้ชัดรู้จริง ! ดังนั้น...หากบุคคลใดจะนำเอาภาษา “บัญญัติ” หรือภาษา “สมมติ” (ภาษาจำ) มาเทียบเคียง แล้ว ย่อมไม่สามารถจะเข้าใจกันได้อย่างแน่นอน เหมือน พุดกันคนละเรื่อง-คนละภาษา (ภาษาทำ มีใช้ ภาษาจำ) จึงขออธิบายไว้ ณ ที่นี้ด้วย เพื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง

และ อาจจะแปลกใจ...ที่หนังสือนี้ แปลกมากขึ้นอีก คือ มีการเน้นคำ...ให้สะดุดตาสะดุดใจ! เพราะผู้เขียนต้องการ “เน้น” ให้เห็นหน้าตา ของจุดสลับเนื่องของความรู้สึก...ในแต่ละขณะที่เกิดขึ้น ว่ามันมีลีลาอย่างไร? มันเป็นอย่างไรร?



เพื่อความชัดเจนเห็นจริงยิ่งๆ ขึ้นไปนั่นเอง

หาก...ส่วนไหนดีมีคุณมีประโยชน์กับตน ก็เก็บขึ้น  
ส่วนไหน ไม่เกิดประโยชน์ ก็ทิ้งไป (เลือกเก็บแต่ ส่วนดี ก็แล้ว  
กัน ในผู้รับ)

ต้นไม้-ต้นหญ้า เมื่อเจริญเติบโต ยังแตกดอกออกผล  
เพื่อความเป็นประโยชน์แก่โลก นี่คือ...หน้าที่ของธรรมชาติ แห่ง  
ความเป็นจริงตามธรรมชาติ หาใช่ความโอ้อวด แต่อย่างใดไม่  
การกระทำในครั้งนี้ก็เช่นกัน เป็นการกระทำตามหน้าที่ของ  
ธรรมชาติของชีวิต ชีวิตหนึ่งที่มีโอกาสได้...จุดขึ้นมาในโลกนี้  
และได้ทำหน้าที่แตกดอกออกผล ดังเช่น ต้นไม้-ต้นหญ้า  
เรียบร้อยแล้ว เท่านั้นเอง

ดังนั้น การสื่อในครั้งนี้ หากมีส่วนไหนไม่ถูกไม่ควร  
ประการใด...ของท่านผู้รู้-ผู้ปฏิบัติจริง-ผู้รู้แจ้งเห็นจริง...ที่สัมผัส  
“สภาวะธรรม” แล้วโปรดเมตตา ช่วยแสดงความคิดเห็น ช่วย  
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อค้นหาและรักษา  
แก่นของพระธรรมจริงๆ ไว้ให้ อยู่คู่โลก ตลอดไป

ข้าพเจ้า ยินดี รับฟัง ความคิดเห็นเสมอ เพื่อจะนำไป  
พิจารณาดูอีกครั้ง จึงขอกราบขอบพระคุณต่อความเมตตาที่  
จะได้รับนั้นด้วยใจจริง

ด้วยความเคารพและจริงใจ

เด็กน้อยในแดนธรรม

(๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕)

ความสุขทางกาย  
ความสุขทางจิต

ไม่เท่า  
ไม่เท่า

สุขจิต  
สุขธรรม!

## สังขารธรรม

โลก กับ ธรรม...มิได้...แยกจากกัน!

มันอยู่ด้วยกัน! เพียงแต่...มัน “ไม่ยึดกัน” เท่านั้นเอง

การปฏิบัติธรรม...มิใช่...การหนีโลก แต่อย่างใด!

เพียงแต่...อยู่กับโลก โดยให้... “จิตอยู่เหนืออารมณ์โลก”  
เท่านั้นเอง

ธรรมจริง! มิใช่...อิงนิยาย...

ต้อง...รู้จริง-เห็นจริง! ด้วย “ตนเองจริงๆ” จึงจะใช้  
ธรรมะจริง...มิใช่การบอกเล่าหรือการอ่าน แต่อย่างใด

คนทางโลก! ...ชอบ คำชม-กลัวคำ ตำหนิ-นินทา!

คนทางธรรม!...ไม่กลัวคำ ตำหนิ-นินทา! (ธรรมดาของปากโลก)  
และก็ไม่ หลงคำชม!

คำสรรเสริญ...แม้หลงเอา...เฝ้าดวงจิต!

คำตำหนิ-นินทา! นำมาคิด...(ด้วยเหตุ) เจริญผล

อยู่กับโลก...ด้วยธรรม...ชุ่มฉ่ำ...หัวใจ!



# สารบัญ ๓

	หน้า
ทางสายกลาง คือความพอดีนั้นเกิดที่ไหน?... ในมนุษย์!	๒๖๙
มรรคผลคืออะไร	๒๗๑
จงรู้เท่าทันและยอมรับความจริงเถิด! (ปัญญา...วิธีปล่อยวางจิต)	๒๗๕
จงยืนอยู่บน ความพอดีของตน...อย่ายืน อยู่บนความพอใจของโลก! (จุดยืนของจิต!)	๒๗๗
ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค...จะดูได้อย่างไร? (ปัญญาการพิจารณา)	๒๘๖
เรือชีวิต (มองอย่างไร ใจไม่ทุกข์!)	๒๙๑
วิถีจิต-วิถีธรรม วิสุทธิมรรค คืออะไร?	๒๙๕
ความโกรธ...และจะละความพยาบาทได้อย่างไร? (ปัญญา)	๒๙๗
แพ้เป็นพระ...ชนะเป็นมาร เป็นเช่นไร? (หมายถึงจิต)	๓๐๓
จงฟังหูไว้หู (จุดยืนของจิต)	๓๐๕
ขอวิงวอน (ธรรมกลางๆ)	๓๐๗

	หน้า
เมตตา ที่ทำให้เกิดความพยาบาท!	๓๑๑
ทำบุญเป็นไหม	๓๑๓
เสียงดังที่เย็นก็มี!	๓๑๗
ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ หมายถึงอะไร? (ในทางธรรม)	๓๑๙
ไล่เดือนสอนธรรม เพราะหิริโอตตปัประช่วย ...สาธุ!	๓๒๑
สภาวะธรรมขณะหนึ่ง...ที่ใช้ธรรมโอสธรักษาโรค! “อันเกิดจาก...(ปัญญา) ที่ปัจจุตัง!”	๓๒๗
มายาจิต...จิตหลอกจิต!	๓๓๔
“มรรค ๔ -ผล ๔” นั้นเป็นอย่างไร? (วิถีจิต!)	๓๔๙
จงอยู่เหนือ “รู้”	๓๖๕
สังขาร คืออันเดียวกันหมด (หยุดสงสัย)	๓๖๙
อยู่อย่างปกติทางภายนอก แต่...อิสระทางภายใน	๓๗๓
ขั้น ๕ หมายถึงอะไร (ปัญญาพิจารณา)	๓๘๒
ทำลายหรือรักษา “ปัจจุบัน”	๓๘๖



# ทางสายกลาง

## คือ ความพอดีนั้น เกิดที่ไหน? ...ในมนุษย์!

ทางสายกลาง คือ ความพอดี นั้น เกิด ณ ที่ “ใจ” ในมนุษย์ คือ จงมีความ “พอดีของใจ” อยู่เสมอ ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร?

จะจากมาก...มาเป็นน้อย หรือจากน้อย...มาเป็นมาก ก็ตามทางภายนอก

แต่...จิตใจภายใน ของเราก็กัง “ปกติพอดี” อยู่เสมอ...หาได้มากหรือน้อยตามสิ่งเหล่านั้นไม่ “รู้” ในความมีมาก...มีน้อย...ทางภายนอก...แต่ “ไม่มี” มากหรือน้อย...ทางภายใน (รู้แต่ไม่มี)

แม้จะอยู่กับความมีมาก...ใจก็ไม่ทุกข์ กับความมีมาก

### หน้า

ท้ายเล่ม	๓๙๒
ธรรมเป็นกลางๆ ให้สุขแก่ท่าน...สุขนั้นถึงตัว!	๓๙๗
อย่ายึด เตือนสติ	๔๐๐
สรุปท้าย	๔๑๑
ทำไมผู้เขียนจึงไม่ยอมเปิดเผยตน รู้ไหม?	
คำสารภาพจากใจ	๔๑๕
บริสุทธิ์แห่งธรรม คืออะไร	๔๑๙
สิ่งแวดล้อม (ของแถม)	๔๒๑
รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือทางพันทุกซ์	๔๒๓





แม้จะอยู่กับความมีน้อย...ใจก็ไม่ทุกข์กับความมีน้อย!  
พอดีไปหมดทั้งนอกและใน อย่างไรก็ตามได้อยู่เสมอ คือ “พอใจ  
ในสิ่งที่ตนมี...ยินดีในสิ่งที่ตนได้” นั่นเอง

เหมือน น้ำ...แม้จะอยู่ในภาชนะน้อยๆ มันก็ไม่ว่าอะไร?  
อยู่ได้...ไม่ทุกข์...ว่ามันน้อย แม้จะอยู่ในภาชนะใหญ่โต...มันก็ไม่  
หลงในความใหญ่โต...มันก็อยู่ได้ไม่ทุกข์ต่อความใหญ่โต  
...เพราะน้ำมีความ “พอดี” ของมันอยู่เสมอกับทุกสิ่ง มันจึง ไม่  
ทุกข์ กับทุกสิ่งที่มันอยู่ด้วย

มนุษย์ก็เหมือนกัน...หากมีความ “พอดีของใจ” อยู่  
เสมอในทุกสิ่ง ดังเช่นน้ำแล้ว คือ “มากก็ได้...น้อยก็ได้”! มัน  
ก็ไม่ทุกข์ จริงไหม? หมายถึง “ใจ” เป็นสำคัญเพราะธรรมชาติ  
เป็นเรื่องของใจ (ถ้าใจมีความพอดีกับทุกสิ่ง มันก็ไม่ทุกข์ ที่  
ทุกข์เพราะต้องการให้ทุกสิ่งพอดีกับใจ...สำรวจดูใจตนอีกทีซิว่า  
จริงไหม?)

ส่วนทางภายนอก...ก็กระทำไป ตามหน้าที่ของใครของมัน  
มัน อันเป็นลีลาธรรมหรือลีลาชีวิตเท่านั้นเอง

รศหวน ฤๅใจ ชอบใจ

รศขม วุ่นวาย!

(พยายามอยู่เหนือหวนเหนือขมให้ได้)

คงไม่มีอะไร ดียิ่งไปกว่าธรรม ที่มอบให้กัน ด้วยจริงใจ!

## มรรคผล คืออะไร?

เมื่อเกิดความรู้-ความเข้าใจ และยอมรับกฎ “อนิจจัง”  
คือ ความไม่เที่ยง แล้ว (รู้จาก...การเห็น-การอ่าน-การฟัง คือ  
รู้จาก ข้างนอก...เข้าสู่...ใจ! นี่เรียกว่า... “มรรค”)

ต่อจากนั้น...ก็จะถูกธรรมชาติแห่งความเป็นจริง  
ทดสอบผลดูอีกทีด้วย “ปัจจุตัง” คือ จะต้องพบกับของจริง  
ในชีวิตจริงของตนอีกทีว่า...ขณะที่มี ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นกับ  
ตนจริงๆ นั้น...จิตตนทนได้ไหม?...จิตรู้เท่าทันและปล่อยวาง  
...ความไม่เที่ยงทันไหม? จิตทุกข์และอาลัยอาวรณ์ที่จะให้  
ความไม่เที่ยง เป็น “ความเที่ยง” อยู่อีกหรือไม่?

ถ้าจิต...รู้เท่าทันและปล่อยวางได้ (รู้จากภายในแล้ว...ไม่  
ยึดภายนอก) มีแต่ “รู้” โดย...ไม่ทุกข์ในจิตเลยได้นั้นแหละคือ  
“ผล” (นี่คือผลของ อนิจจัง!)



เมื่อรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างคือ “ทุกขัง” หมายถึง...มันจะทนอยู่ไม่ได้ตลอดไป...ไม่ตั้งมั่น ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในทุกสิ่ง! การรู้เห็นและเข้าใจ เช่นนี้คือ “มรรค”

ต่อเมื่อมันมีเหตุการณ์ของความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตตนจริงๆ ขณะที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตตนนั้น จิตตนทนได้ไหม? จิตตนทุกข์ไหม? จิตรู้เท่าทัน และ ปล่อยวาง ความเปลี่ยนแปลง จริงๆ ขณะนั้นได้ไหม? (ถ้า... “ได้” หมายถึง ...ข้างนอกจะเป็นอย่างไร? ใจข้างใน ก็ไม่ทุกข์) ปกติสบายๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น...นอกส่วนนอก...ในส่วนใน...รู้ด้วยกันแต่ไม่ยึดกัน อย่างไม่รู้...อย่างไม่รู้...ไม่ทุกข์ใจเลย (นี่คือ... “ผล” อันเป็นผลของ ทุกขัง)

ขณะที่รู้ว่า “อนัตตา” คือ ความหมดสิ้น...ไม่มีอะไรเลยในความจริงแท้! มันไม่ใช่ตัว-ตน-บุคคล-เรา-เขา-สูง-ต่ำ-ดี-ชั่ว-ถูก-ผิด! นั่นคือ “อุปาทาน” ต่างหาก...แท้จริงมันไม่มีอะไรเลยจริงๆ ...การรู้ การเห็นและเข้าใจ เช่นนี้เรียกว่า... “มรรค!”

ต่อเมื่อ...มีความหมดสิ้นเกิดขึ้นกับตนจริงๆ ...ทางภายนอก ในความเคยได้ เคยมี เคยเป็น เช่น เคยได้ลาภ...ขณะนี้เสื่อมลาภ! เคยได้ยศ...ขณะนี้เสื่อมยศ...เคยมีเกียรติ...ขณะนี้ไร้เกียรติ! เคยได้รับคำสรรเสริญชื่นชม...ขณะนี้กลายเป็น คำตำหนิ นินทาว่าร้าย! เคยได้รับการยกย่องนับถือ

นอบน้อม อ่อนโยน...ขณะนี้กลับกลายเป็นกิริยาแข็งกระด้าง รังเกียจ ถูกเหยียดหยาม ฯลฯ...จิตภายในจะทนได้ไหม? ...ต่อความสูญสิ้นที่เกิดขึ้นกับตนจริงๆ! ทนได้ไหมต่อความไม่มีอะไรเลย...อยู่กับความไม่มีอะไร เลยได้ไหม? เมื่อความหมดสิ้นมันเกิดขึ้นกับตนจริงๆ ทางภายนอก...แล้วจิตภายใน จะหมดสิ้นจาก “ทุกขังใจ” ได้จริงๆ หรือไม่

ขณะพบ “อนัตตา” รู้ “อนัตตา” แล้วอยู่กับ “อนัตตา” ได้ไหม? ...ทุกข์กับ “อนัตตา” ไหม? ...หากจิตไม่ทุกข์ ต่อ “อนัตตา” ที่เกิดขึ้นกับตนจริงๆ ได้...อยู่กับความไม่มีได้...อยู่กับความสูญสิ้น ได้ โดยไม่ทุกข์ใจ แม้แต่ชนิดเดียว “ไม่มีเกิด ไม่มีดับ” รู้ “เกิด-ดับ” แต่ไม่มีเกิดดับ “ในจิต” ได้ (นี่จึงจะเรียกว่า “ผล” อันเป็นผลของ “อนัตตา!”)

(หมายเหตุ...ผลในแต่ละขณะๆ จะแตกต่างกันออกไป...ตามขั้นตอนของ ภูมิธรรม ที่เกิดอีกที!)

สรุปว่า...เมื่อรู้... “มรรค” แล้ว...จะต้องถูกสังจธรรม คือ ธรรมชาติแห่งความเป็นจริง...เข้ามาทดสอบ “ผล” ดูอีกที ...จึงจะใช่ของจริง (ต้องเจอกับตัวเองด้วย) หากจะถูกธรรมชาติทดสอบก็อย่าเที่ยวโทษใคร? (เพราะคนโน้นทำ...คนนี้ทำ) ...พยายามรักษาจิต ของตนไว้...อย่าให้ ติดข้อง...อย่าให้ เคา้รำหมองได้!



(อุบายรักษากจิตตนไว้คือ...ขอให้คิดเสียว่า...นั่นคือ...  
 “ข้อสอบที่พระพุทธเจ้าท่านทรงเมตตาส่งมาให้เราทำ...ส่งมา  
 สอบเราดูว่า...” ธรรมที่เรารู้นั้น...รู้จริงแค่ไหน?” ...เราสอบผ่าน  
 หรือไม่? อย่างไร?... จงพยายามรักษากจิตตนให้เป็นกุศลไว้  
 อย่างนี้...รักษากจิตไว้อย่าให้เศร้าหมอง...รักษากจิตอย่างเดียว...  
 อย่าให้จิตลุ่มเป็นทาสอกุศลได้...จุดนี้สำคัญมากต้องรู้เท่าทัน  
 จริงๆ ...และธรรมแท้เป็นของจริง...ต้องพิสูจน์กันจริงๆ ...จึงจะ  
 เห็นผลจริง และใช้ของจริง! อันมิใช่เกิดจากความนึกคิดเอา  
 เอง...ที่เป็น “อุปาทาน” อีกต่อไป...เพราะ “สังขารมย่อมยั่งยืน  
 ในตัวมันเองอยู่เสมอ!”

ผู้รู้...ย่อม รู้ ผู้ไม่รู้...ย่อม...ไม่รู้  
 ผู้รู้...ย่อม...ไม่ทุกข์ ผู้ทุกข์...เพราะยัง...ไม่รู้  
 ธรรมภายในจริงๆ! เท่านั้นเอง... ไม่มีอะไร?

พลังแห่งธรรม

พลังจิต เกิด เมตตา!  
 พลังปัญญา เกิด เห็นแจ้ง!  
 พลังสติ...แจ้ง โลกทั้งปวง!

## จรรู้เท่าทัน และ ยอมรับความจริงเถิด! (ปัญญา...วิธีปล่อยวางจิต!)

เมื่อเราทำดีแล้ว...ขณะที่มีใครมาดูหมิ่นดูถูกเหยียด  
 หยามเหยียบย่ำ การกระทำของเรา...ว่าเป็นความไม่ดี...แสดง  
 กิริยา รังเกียจหมิ่นดูต่ำตน ตัวเรดั่งคนไร้ค่า! ก็ขออย่าได้น้อยใจ  
 ทุกข์ใจหรือเจ็บปวดใจเลย...แท้จริงเราก็คือ...เศรษฐีสิ้นดิน ก้อน  
 หนึ่งเท่านั้นในความเป็นจริง และดินก้อนนี้...ก็หามีค่าอะไร  
 ไม่ในความจริงแท้! ขออย่าได้ หลงให้ค่า มันอีกต่อไป เพราะ...  
 ลักวันหนึ่ง เมื่อเรา ตาย ลงไป ดินก้อนนี้ก็ต้องกลับสู่พื้นดิน  
 ดั้งเดิม เมื่อนั้นทุกชีวิตไม่ว่า คนและสัตว์ต่างๆ ก็จะต้อง เหยียบ  
 ย่ำ บนมันอยู่แล้ว จริงไหม?

ดังนั้น...ขณะนี้หากดินก้อนนี้จะถูก เหยียบย่ำก่อนบ้าง ก็  
 ย่อม เขาเถิด....ปล่อย เขาเถิด! จงรักษาใจของตนไว้....จง  
 รักษากำลังใจของตนไว้ ด้วยการ รู้เท่าทันความเป็นจริงว่า....  
 จิตตนเกิดอุปาทานยึดถือดินก้อนนี้ขึ้นมาว่า...เป็น “ตัวเรา-เป็น  
 ของเรา” แล้วนั่นเอง...มันจึงทุกข์! (อุปาทานเกิด-ทุกข์เกิด!) จับ  
 จุดนี้ให้ดีๆ ...จุดนี้สำคัญมาก...มองให้เห็น



จงปล่อยวางความยึดถือในการหลงให้ค่าดินนี้เสีย แล้ว  
เราก็ สบาย ทุกข์จะมีได้อย่างไรอีกล่ะ! หากเรารู้เท่าทันความ  
เป็นจริงในสิ่งไม่จริง แล้วปล่อยวางมันเสียทัน...ว่าแท้จริง...  
เราก็คือ เศษดินก้อนหนึ่ง เท่านั้นเอง!

(นี่คือ....วิธีใช้ปัญญาในการปล่อยวางทุกข์ทางใจ!) จง  
เป็นดินที่ไม่หลงค่า! แต่ใช้มันทำคุณประโยชน์ได้ ก็พอแล้ว  
....จงทำความดีที่ไม่ยึดในความดีของตนเถิด แม้...ใครจะ ไม่รู้-  
ไม่เห็น แต่ก็ยังมี....เราผู้หนึ่งที่รู้ที่เห็นอยู่จริงๆ ใช่ว่าหรือไม่?...  
“เรารู้เรา” ....ก็พอแล้ว!...

เจ้าใบศอกกาย แสนซื่อ  
เจ้าบัว ศอกใจ แสนดี้อ!...  
สติเปรียบ....เหมือน “เบรกล้อ” ที่  
“คุ้มภัย” ตลอดทุกกาล  
โลกภายนอก ก็ “วุ่นวาย” อยู่แล้ว  
อย่าให้ “โลกภายใน” ต้องวุ่นวาย อีกเลยนะ!



# จงยืนอยู่บน

## ความพอดีของตน...อย่ายืนอยู่บน ความพอใจของโลก! (จุดยืนของจิต!)

หากเราจะยืนอยู่บน ความพอใจของโลก เราจะหาจุดยืน  
ให้กับตัวเองไม่ได้ เพราะความพอใจนั้นไม่มีที่สิ้นสุด....ไม่เที่ยง  
และเปลี่ยนไป อยู่ตลอดเวลา

จงยืนอยู่บนความ พอดีของตน ความพอดีเท่านั้นที่จะ  
มีจุดให้ยืนได้และความพอดีก็มีตนนั้นแหละเป็นผู้รู้ อยู่ จงมั่นใจ  
ในความพอดี ของตน ....“จงรู้ตน-เห็นตน-ทำตน” คือทำหน้าที่  
ของตนในขณะปัจจุบันนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยความ  
บริสุทธิ์ใจ จริงใจ เท่านั้นเอง!

ทางภายนอก หากจะมีใครแสดงกิริยาอาการ พอใจหรือ  
ไม่พอใจ ต่อการกระทำที่ทำได้มากหรือน้อย ของเราก็ตาม นั้น  
เป็นเรื่องที่เกิดขึ้น ในจิตเขาเอง เป็นความรู้สึกเฉพาะของเขา  
เอง (อย่าทุกข์ใจ) ให้สังเกตดูว่า...หากเราทำในสิ่งที่เขาพอใจ....  
ที่เขา....ถูกใจ-ชอบใจ...เขาก็จะชม จะรัก จะชอบเรา...หากเรา  
ทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจ-ขัดใจ หรือไม่ทำตามความต้องการของเขา





เขาก็จะเกิดความไม่พอใจและแสดงกิริยาอาการขุ่นโกรธ ต่ำหนิติเตียนว่าเรานั้นไม่ดี มันเป็นเช่นนี้แหละ ซึ่งเป็น ธรรมดาของโลก...จงอย่าถือสาเลย มันเป็นเรื่องอารมณ์แห่งความยินดี-ยินร้าย...พอใจหรือไม่พอใจ ใน “แต่ละบุคคล” เท่านั้นเอง!

เราจึงรู้เท่าทัน ความเป็นจริง ในข้อนี้ด้วยเพื่อความปล่อยวาง จิตทุกข์ของตนต่อความยึดถือ จงยอมรับความเป็นจริงเถิดว่า...

ปากเขา-จิตเขา...ความคิดของเขาที่จะคิดจะพูดอย่างไร นั้น เราห้ามเขา ไม่ให้คิดไม่ให้พูด ไม่ได้หรอก จริงไหม? แต่ที่เราห้ามได้ ก็คือ เราต้อง รู้เท่าทันในอารมณ์ตนว่า...ขณะนี้-เดี๋ยวนี้...จิตตน ได้เกิดความรู้สึกของการมีตัวมีตน คือ เกิดความรู้สึกหรืออุปาทานแห่งการ “มีตัวเรา-ของเรา” เข้าไปรับแล้วหรือไม่? เป็นต้นว่า...

ในคำพูดคำเดียวกัน หากเขวากับผู้อื่น เราได้ยิน ทำไมเราไม่ทุกข์ แต่พอลำคำนั้นเกิดขึ้นกับเรา ทำไม...จิตเราจึง เกิดทุกข์ขึ้นมาในทันที เพราะขณะนั้นในจิตเรามีตัวเรา เกิดขึ้น ....มีตัวเราสูงกว่า ในขณะนั้นใช่ไหม? ความรู้สึกเกิดมี “ตัว-เราของเรา” ขึ้นในจิตเมื่อไหร่? ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที...นี่คือ “การเกิด” ในความหมายของพระพุทธเจ้า “การเกิดทุกคราว... เป็นทุกข์ทุกคราว” ...คือ การเกิดในจิตของความรู้สึกว่า (มีตัวเรา-ของเรา) นี่แหละ! คือ เหตุเกิดของทุกข์ที่แท้จริง!) ลองใคร่ครวญและพิจารณาดูซิว่าจริงไหม? โอปะนะยิโก... ย้อนมาดูที่ตัวเองอีกครั้ง

เมื่อรู้และเข้าใจในความเป็นจริงแล้วว่า...เหตุทุกข์แท้ๆ เกิดจาก “ตนทำตน...ตนเกิดอุปาทานยึดตน” คือจิตเกิดความรู้สึก “มีตัวมีตน” ขึ้นมาแล้ว “ทุกข์จึงเกิดขึ้น” ดังนั้น...เราจงอย่าเที่ยวโทษใคร อย่าถือสาถือโทษโกรธใครเลย...บางครั้ง...เมื่อเขาไม่รู้ไม่เข้าใจเรา...เขาย่อมเกิดการเข้าใจผิดขึ้นได้ และเป็นธรรมดา...เขาก็มิได้มาเป็นเรา เขาจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรา รู้ใจเราได้อย่างไรจริงไหม? จงอภัย ให้เขาเถิด...เพราะเขาไม่รู้...ไม่เป็นไร...อโหสิเสีย! ความจริงอยู่ในจิตที่เรารู้เรา นั่นเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ยังมีใช่จริง (จุดนี้ต้องใช้ ปัญญาพิจารณาให้รู้จริงเห็นจริงด้วย เพื่อให้จิตยอมรับความเป็นจริง และปล่อยวางความยึดถือในอารมณ์นั้นเสีย)

เมื่อจิต เห็นแจ้ง และยอมรับความเป็นจริงได้เมื่อไหร่? ทุกข์ก็จะหมดไปจากใจ เมื่อนั้นทันที เมื่อจิตปล่อยอารมณ์ยึดถือคือตัดใจได้แล้ว ทุกข์ก็จะหมดไปจากใจ ในขณะนั้นทันที (ตัดแล้วจึงรู้...จึงพบความอิสระของใจ...พอตัดได้ถึงรู้...โอ้!...อยู่ตรงนี้เอง...ตรงตัดใจ!...ตรัสรู้ในความหมายแห่งธรรมคือ “ตัด-แล้ว-รู้” อยู่ตรงนี้เอง! ความอิสระของใจ สาธุ!)

ขณะที่ตัดใจจากอารมณ์ยึดถือยังไม่ได้...จิตจะเป็นทุกข์! พอตัดใจได้...จิตจะ หมดทุกข์ทันที...จิตอิสระหลุดพ้น จากทุกข์นั้นทันที! นี่คือ...ตัวอย่างของ “มรรค” หรือ “แผนที่” ที่จะก้าวสู่ความพ้นทุกข์...จะต้องเดิน “แบบนี้-แนวนี้-วิธีนี้” ต่อไปต้องกลับมาทำที่ตัวเอง จริงๆ อีกที คือ ต้องพยายามรู้



เท่าทันใน “อุปาทาน” ที่เกิดขึ้น ในจิตตนอีกที ต้องพยายาม ตัดใจต่ออารมณ์ ยึดถือ ในแต่ละเรื่องๆ ที่ตนรู้ตนว่า...จิต ติดข้องเรื่องอะไรบ้าง? ตนก็ค่อยๆ ตัดใจไปที่ละเรื่องๆ จนหมดเรื่อง นั่นแหละ! (หมดเรื่องในจิตเมื่อไหร่...ก็จบเมื่อนั้นคือจิต ไม่มีเรื่องแล้ว...ว่างแล้ว...จบแล้วนั่นเอง)

ข้างนอกเป็นเรื่องของข้างนอก...ข้างในไม่มีเรื่อง...ธรรมทั้งหมดยังตรง ปล่อยในคือ...ปล่อยใจไม่ยึดถือ! มิใช่...ปล่อยข้างนอกหมด! หนีข้างนอกหมด...ทิ้งหน้าที่ให้หมด...แล้วจึงจะพ้นทุกข์...มิใช่เช่นนั้น! นั่นเป็นการเข้าใจผิด จริงๆ (ถ้าทำใจ!...แล้วไม่ต้อง หนีหรือต้องทิ้งอะไร)

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า...ยามี่เหมือนใบไม้หมดทั้งป่า...แต่ใช้จริงๆ เพียง “กำมือเดียว” คือลัดเข้ามาตรง “ทำใจ” นี่แหละ! การที่พระพุทธองค์ทรงสละราชบัลลังก์...พระมเหสี...และพระราชโอรส ไปแสวงหาโมกขธรรมนั้น...ขณะนั้นพระพุทธองค์ ยังไม่รู้...กำลังเสาะแสวงหาทางพ้นทุกข์อยู่...จึงได้ ลอง หรือ ทดสอบ ด้วยวิธีต่างๆ ดู...ทั้งثمانตน อดอาหารคือคันทว่า “กิเลสที่แท้จริงอยู่ตรงไหน?” ...ตรงสถานที่...ด้วยการหนีออกจากพระราชวัง! ตรงบุคคล...หนีออกจากครอบครัว และสิ่งแวดล้อม! ตรงร่างกายตน...ด้วยการอดอาหารจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก! ชีวิตแทบจะทิ้งไป (ค้นหาเหตุจาก...ข้างนอก...เข้ามา...จนถึงร่างกาย...แต่ก็ยังดับทุกข์ไม่ได้)

ในที่สุด...เมื่อพระพุทธองค์ทรงปล่อยวางใจ คือ ค้นอย่างไรก็ดีดับทุกข์ไม่ได้...หมดปัญญาที่จะค้น แล้ว...จึงวางความรู้สึก คือ...“วางใจลง” แล้วกลับมาดูแลตน (โอปะนะยโก) คือเสวยอาหาร...ต่อชีวิตของกายและפקใจ (ไม่นึกไม่คิดอะไร?) ...ตรงนี่แหละ! ที่เกิด “จิตปกติ!” ...จิตได้กลับมาเย็นอยู่ตรง “จุดกึ่งกลาง” พอดี (ตรงปล่อยวาง)

เมื่อปล่อยวาง “จิตจึงว่างทันที!” คือว่างจากอารมณ์ “ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา” ว่างตรง ...“วางใจ” ปล่อยวางใจ...ทุกอย่างก็ “โปร่งเบา...จิตก็ว่าง!” พอ...จิตว่าง...กายก็ว่างไปด้วย! เพราะ...“ใจเป็นนาย...กายเป็นบ่าว!” ทุกอย่างก็ “สงบ” เป็นปกติ พอดีไปหมด...

ตรง “ความว่าง” นั่นแหละ จึง “เห็น” (ถ้ามีสติ) คือเห็นหมด... “เห็นอดีตอนาคตปัจจุบัน...แท้ๆ ของใจเป็นอย่างไร?” เห็นเหตุเกิดของ “จิตวุ่นและจิตว่าง!” ว่า...เกิดจากอะไร? ทำไม? และผลมัน ต่างกันอย่างไร ตลอดสาย ...“เห็นทุกข์! ...เห็นเหตุทุกข์!...เห็นความดับทุกข์แท้ๆ นั้น มันเกิดตรงไหน? ดับตรงไหน? ทำอย่างไร? เห็นตลอดสาย...เห็นชัดๆ...เจอกับตัวเองจริงๆ ...จนเกิดปัญญสว่างจ้า ขึ้นมาทันที!” (โลกะวิทุ! ฐั มรรค และ ผล หมด) เพราะ ...“จิตว่าง”... จึงเห็นว่า.... ทุกข์และความดับทุกข์...เกิดจาก “ใจ” ตัวเดียวเท่านั้นที่เป็น... “เหตุ” ...สิ่งอื่นมิใช่...เมื่อพระองค์ทรงค้นพบแล้ว...จึงทรงเมตตาบอกไว้ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่มีอิสรธรรม”



...ไม่ต้องหนี อะไร? ...อยู่กับ ธรรม นี่แหละ! (ข้าพเจ้าเคย ได้ยินท่านผู้รู้พูดว่า...พระพุทธรูปเจ้าทรงเตือนสาวกท่านหนึ่ง ว่า...ถึงท่านจะหนี ไปจนสุดโลก...หาใช่จะพ้นทุกข์ได้! จงหยุด หนี...คือสิ่งนี้แหละ!)

เพราะ...ทุกอย่างมัน สอนเรา หมด...เป็นครูสอนเรา หมด...เป็นยา ทั้งหมด...แต่ที่จะได้ผลแท้ๆ อยู่แค่ “ใจ” นี่เอง! คือทำลงมาที่ “ใจ” ...แค่ “กำมือเดียว” เท่านั้นเอง...ลัดเข้ามา ตรงนี้เอง! (ทรงเมตตาบอกสอน...ทางตรงและลัด...เอาไว้แล้ว) อยู่ที่ใครจะใช้หรือไม่แคไหนเท่านั้นเอง...เราไม่ต้องไป แสวงหา ทาง อีกละ...พระองค์เมตตา บอกไว้หมดแล้ว!

พระพุทธรูปทรง เลิศด้วย... “พระเมตตา-พระปัญญา” อันหาผู้ใดเสมอเหมือนมิได้...อีกทั้งยัง “กรุณาบอกสอน” แก่ ปวงสัตว์โลกโดย “ไม่หวง” ด้วยใน “ความรู้” นั้น สาธุ! สาธุ! สาธุ! ขอ “สังฆธรรม” ของพระพุทธรูป จงสว่างรุ่งเรืองดุจดวง ประทีป แก่ปวงสัตว์โลกให้ได้ พ้นจากทุกข์โดยถ้วนหน้า ด้วย เทอญ...สาธุ!

นักปฏิบัติส่วนมาก จะเข้าใจเอาว่า...ให้ ละนอกให้หมด...ให้ หนีนอก ให้หมด แล้วจะพ้นทุกข์! (โทษสิ่งภายนอกเป็นเหตุ!) มีความคิดอย่างนี้...ยึดอย่างนี้ (ละนอกแต่ไป ยึดใน...หนีทาง ภายนอกไป ยึดทางใจ) หนักเข้าไปอีก...กรณีนี้ ยกให้กับผู้ที่ ต้องการบำเพ็ญเพื่อสืบทอดรูปแบบของสาวกของพระพุทธรูป

เอาไว้ไม่ให้สูญหาย และเพื่อ เผยแผ่ธรรมโดยตรง คือ ผู้ที่อยู่ใน รูปแบบ...โดยเฉพาะ เท่านั้น ที่เหมาะสม “อนาคาริก” คือ ผู้ไม่มีเรือนแล้ว... (ส่วนชาวบ้านที่มีโอกาสจะทดลองบ้าง ก็ได้...เพื่อเป็นความรู้ แต่ อย่ายึด!) ...และผู้ที่อยู่ใน รูปแบบ ควรจะทำให้ได้จริงๆ ด้วย...อย่าหลอกชาวบ้าน ...อย่าหลอก ตัวเอง ให้มีความละอายใจบ้าง...ถ้าไม่ปฏิบัติ!

ส่วนชาวบ้าน ก็ใช้วิธี “ทำใจ” ไม่ต้องหนีอะไร? ถ้าไป ไม่ได้ก็ใช้วิธีทำใจ นี่แหละ...ไปก็ต้องทำใจ...อยู่ก็ต้องทำใจ ของจริงที่จะดับทุกข์ได้อยู่ตรงนี้!... ขออย่าได้ทะเลาะเบาะแว้ง...ทุบตีกันเลย (ข้าพเจ้าเคยพบมา) สงสารครอบครัวลูกเต้า-พ่อแม่ ผู้อยู่ใกล้บ้าง...จะเดือดร้อนกันไปหมด... “ธรรมะ” คือความ สงบเย็น คือ ความเมตตา คือ ความเสียสละ คือความอดทน อดกลั้น และอภัย ให้แก่กันและกัน คือการอยู่กับทุกข์ต่างๆ ได้โดย ไม่ทุกข์ใจ...ถ้าทำได้...นี่คือยอดแห่งธรรม!

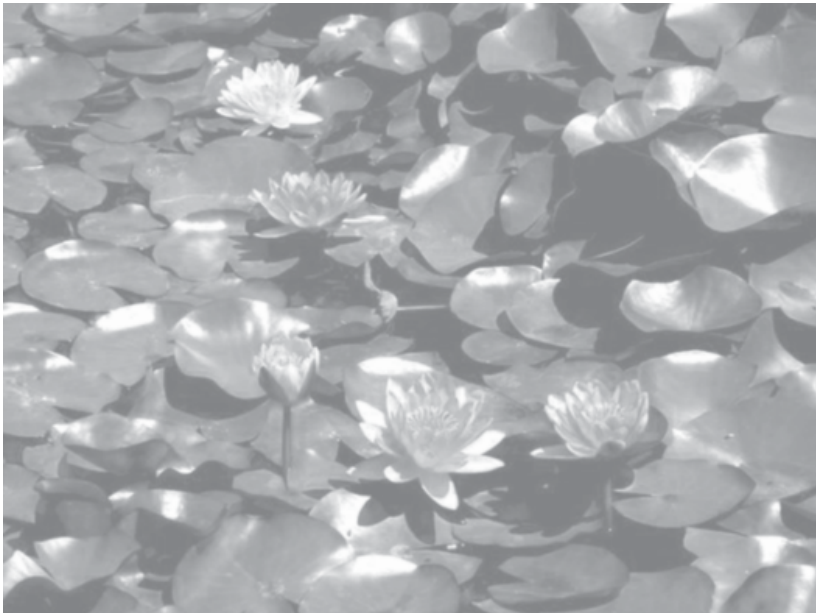
จงเสีย สละตน และมีเมตตา กับผู้อยู่ใกล้ด้วยเถิด ...การ เห็นแก่ตัว ยังมีใช้ธรรม...จงอยู่กับทุกข์โดยใจไม่ทุกข์เถิดนะ! ไม่สงสาร คนแก่และเด็กตาบอดๆ เหล่านั้นเลยหรือ แล้วเขาจะ พึ่งใคร...อย่าสร้างภาระให้สังคมเลย...จงมาช่วยกันคนละไม้ คนละมือเถิด...จงทำหน้าที่ของตนๆ ให้ดีที่สุดเมื่อทำถึงที่สุด แล้ว...สุดความสามารถแล้ว...ก็ อย่าทุกข์ใจ ต่อผลของมัน คือ ทำใจปล่อยวางอย่ายึดถือคือไม่ทุกข์ใจ เท่านั้นเอง! เข้าใจไหม?



ทุกข์กายอย่าทุกข์ใจ! จงสู้ที่นี่...สู้ตรงนี้...สู้จนตาย!  
คือ...“สู้ที่ใจตนเอง” เท่านั้น แล้วเราจะสบาย...จะพบความอิสระ  
ได้อย่างแท้จริง! ไม่เชื่อก็ลองดู... (ย้ำอีกครั้ง...ให้สู้ใน...มีใช่ สู้  
นอกนะ...ทำความเข้าใจให้ดีๆ ...เดี๋ยวจะเดินผิดทาง! ทุกข์  
ไม่รู้ด้วย...เดินข้างใน ปลอดภัยแน่! ทางชีวิตใครก็ทางชีวิตมัน  
เดินกันไป (อย่าส่งจิตออก) ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน  
หมด...เพราะแต่ละคนทำกรรมมาไม่เหมือนกัน...ของใครของ  
มันแต่....จุดหมายปลายทางคือที่เดียวกัน...ความไม่ทุกข์ใจ  
เท่านั้นเอง! (อยู่กับทุกข์...แต่ ใจไม่ทุกข์!)

ศึกษาธรรม...

เพื่อปลง! อย่า...ปรง!



## คติธรรม

สติ ทำให้เกิด ปัญญา!

เมื่อมันเต็มรอบแล้ว จึงเรียกว่า สติปัญญา!

ธรรมเกิดขึ้นกับเรา ตลอดเวลา

แล้ว...เราจะ วิ่งไปหาธรรม ที่ไหนอีก?

ใครยังไม่สามารถทำอะไร ...

ให้ถูกใจเราทั้งหมดได้ ฉันใด

เราก็ไม่สามารถทำอะไร...

ให้ถูกใจใครทั้งหมดได้ ฉันนั้น

ดีแท้ ย่อมถูกพิสูจน์ด้วย ความไม่ดีอยู่เสมอ

หากดีนั้น เป็นดีแท้ ย่อมไม่แตกสลาย!

ฝึกสติอยู่เป็นนิจ จิต...ไม่ล้า!

ถ้า ไม่ปรงแล้ว จะปลง! (จบ)

ถ้า ไม่ปลงแล้ว จะปรง! (ทุกข์)





# ทุกข์-สมุทัย-

## นิโรธ-มรรค...จะดูได้อย่างไร?

(ปัญญาการพิจารณา)

### ทุกข์

ให้คอยสังเกต ดูจิตตนว่า...ขณะที่มันคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้...คนนั้นคนนั้น (จิตส่งออก) มันมีอาการอย่างไร เกิดขึ้นในจิต! จิตมีอาการ ยินดี หรือ ยินร้าย หรือ เฉยๆ ในขณะนั้น (จับให้ทันปัจจุบันที่เกิดจริงๆ)

ขณะคิดในเรื่องที่ “ยินดี” (ชอบ) จิตมีอาการอย่างไร? แล้วทางกายมีอาการเป็นอย่างไรบ้าง? มันสัมผัสสัมพันธ์ กันอย่างไร? ในขณะนั้น

ขณะคิดในเรื่องที่ “ยินร้าย” (ไม่ชอบ) จิตมีอาการอย่างไร? กายมีอาการอย่างไร? มันสัมผัสสัมพันธ์ กันอย่างไร?

ขณะที่ “ใจเป็นทุกข์” กายเป็นอย่างไรบ้าง?

ขณะอยู่เฉยๆ จิตปกติ (มิได้คิดอะไร?) จิตใจเป็นอย่างไรบ้าง? ต่างกับขณะที่มีความคิดยินดี-ยินร้าย คือชอบ-ไม่ชอบอย่างไร? แล้วทางกายขณะนั้น มีอาการอย่างไร?

ให้เฝ้าพิจารณาดู อาการของจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละอย่างๆ ว่า...มันต่างกันอย่างไร? สุขหรือทุกข์! หรือไม่ทุกข์! ดูให้ชัดๆ ...คอยสังเกต อารมณ์ใจ ให้ได้ให้ทันตลอดสาย ว่า มันเกิดจากอะไร? มันเป็นอย่างไร? และมันหายไปได้อย่างไร? พยายามอย่า ท้อถอยต่อความเพียร (การเฝ้าดู) มันมิใช่ยาก หรือมิใช่ง่าย แต่อยู่ที่ความ ตั้งใจจริง และทำจริง แค่นั้นเท่านั้นเอง (นี่คือการดูให้เห็นทุกข์ในตนเอง)

(สมุทัย) “ใจและอารมณ์” ...บางขณะความคิดก็มีอยู่! แต่...จิตปกติ...สบายๆ... ไม่ยินดียินร้าย “รู้” แต่ไม่มีผลทุกข์ เพราะอะไร? (เพราะ...จิตขณะนั้นเป็นกลางๆ ...ไม่มี อุปาทาน ในความมี “ตัวเรา-ของเรา” เกิดขึ้นในจิต!...มีแต่... “ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น” โดยไม่มี “ผู้มี-ผู้เป็น” เกิดขึ้นนั่นเอง! หมายถึงมีแต่ (ตัวรู้และสิ่งถูกรู้) รู้ที่ไม่มีไม่เป็นอะไรเลยในขณะนั้น...รู้-ผ่าน!...รู้-ผ่าน!อิสระสบายทั้งกาย-ใจ!

### ดูกายสู่ใจ

ขณะ กายเกิดทุกข์! เช่นความหิว เกิดขึ้น...กายมีอาการอย่างไร?... ใจขณะนั้นเป็นอย่างไร? ...ทนได้ไหม? ...กระวนกระวายไหม?...จิตกลัวตายไหม?...แล้วมัน ทำอย่างไรทั้งกาย ใจ!

ขณะ ร่างกาย เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย...กาย มีอาการอย่างไร? ...จิตขณะนั้นเป็นอย่างไร? (จิตยึดกายไหม? จิตเกิดความกลัวตายไหม?)



ขณะร่างกายเกิดการอ้วนหรือผอม จิตเกิดความวิตกกังวลกับร่างกายที่จะอ้วนหรือผอมไหม? จิตมี อ้วน หรือ ผอม ด้วยหรือไม่?

ขณะร่างกาย เลื่อมโทรม-ผมหงอก-หนังเหี่ยว-ฟันร่วง-ตาฟาง ฯลฯ ...จิตทุกข์ไหม? จิตวิตกกังวลเหี่ยวแห้ง คิดมากไหม? กลัวไหมต่อความเป็นจริงของธรรมชาติที่จะปรากฏ (จับดูใจจริงๆ)

ขณะตากแดด-ตากฝน-ตากลม...กายมีความรู้สึกอย่างไร ใจมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น จิต ยึดกายมากน้อยแค่ไหน? กลัวป่วย-กลัวดำ-กลัวร้อน-กลัวหนาว-กลัวเปียก-กลัวไม่สวย-ไม่งาม ฯลฯไหม?

ให้คอยสังเกตดูในแต่ละเรื่องๆ ซึ่งมีมากมายที่จะให้เห็นในชีวิตประจำวัน นั้นแหละ! เมื่อจิตเห็นทุกข์ชัดเจนจริงๆ แล้ว มันจะเกิดความเบื่อหน่ายทุกข์และจิตจะเกิดความรู้ที่เป็นปัญญขึ้น มันจะช่วยตัวเองต่อการหาทางที่จะออกจากทุกข์ นั้นให้ได้ จิตมันไม่ชอบทุกข์ หรือ! แต่ที่ หลงติด อยู่... เพราะมันยัง “ไม่เห็นตัวทุกข์แท้ๆ!” เท่านั้นเอง ดังนั้น...หากมีทุกข์เกิดขึ้น พยายามจับดู “ตัวทุกข์” ให้ถึงที่สุด! ให้มันเห็น “ตัวทุกข์แท้ๆ” ให้ชัดเจนจริงๆ...เห็น ความซ้ำซากของทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดอีกไม่รู้สิ้น...เห็นความไร้สาระของความหลง! เมื่อมันเห็นความไร้สาระของความหลงเมื่อไหร่? มันก็จะเห็นความโง่ของตนด้วย...เมื่อจิตเห็นความโง่ของตนแล้ว...มันก็จะ เกิดปัญญา ในการช่วยตัวเองให้หยุดโง่ หยุดหลง มันจะเข็ดขยาดและ

สลัดทิ้ง โดยไม่อาลัยอาวรณ์อีกต่อไป(หมายถึงจิตออกจากอุปาทานแห่งความยึดถือ) ดังเช่น เด็กที่จับถูกไฟ พอจับถูกธรรมชาติของไฟ คือ ความร้อน อันเป็นสัจธรรมจริงๆ แล้ว มันก็จะเข็ดขยาด เพราะได้ สัมผัสกับ “ตัวทุกข์แท้ๆ” (ความยึดถือ) เข้าแล้ว จะให้มันไปจับอีก มันก็ไม่เอา...มันจะฉลาดขึ้น เพราะมันรู้จักทุกข์แล้วนั่นเอง! มันจึงไม่เอาทุกข์ อีกต่อไป (นี่พูดถึง ใจ ที่ยึดถือเท่านั้น...พูดแต่เรื่อง ใจ ไม่เกี่ยวกับ กายหรือสิ่งภายนอก)

นี่คือ “นิโรธ” หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์...เพื่อออกจากทุกข์ นั่นเอง เมื่อขัดกับตนเองจริงๆ แล้ว ต่อจากนั้นก็จะเดินเข้าสู่ “วิถีแห่งมรรค” เองตามธรรมชาติ

“มรรค” เมื่อจิตรู้เหตุทุกข์ และทางพ้นทุกข์ ได้จริงๆ แล้ว จิตจะฉลาดขึ้น คือ เกิดปัญญาในการที่จะระมัดระวัง และป้องกันจิต มิให้ตกเป็นทาสของทุกข์อีกต่อไป มันจะพาจิตเข้าสู่ความ “อิสระหลุดพ้น” ได้ในที่สุด!...

ผู้ที่อยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์  
มี ๒ ประเภท คือ

ประเภทที่ ๑ คือผู้ที่ ยังไม่รู้ ยังไม่เห็นทุกข์! (ยังไม่เห็นอริยสัจ ๔)

ประเภทที่ ๒ คือผู้ที่อยู่ เหนืออารมณ์ทุกข์ได้แล้วนั่นเอง!



## ฟ้าภายใน

ท้องฟ้า	สดใส	กาย-ใจ	เป็นสุข
เบิกบาน	ไม่ทุกข์	อิสระ	ภายใน
มันพูด	ไม่บอก	มันบอก	ไม่ได้
ต้องทำ	เองไซ้	จึงได้	เห็นจริง!

น้ำอะไรกินไม่หมด?... “น้ำใจ”

พุทฺธ...ไม่ใหญ่โต

แต่...มีแสงสว่างอยู่ในตัวเอง!



# เรือชีวิต

## (มองอย่างไร ใจไม่ทุกข์!)

ทุกคนต่างก็มีเหตุผลที่ดี ในการกระทำของตนอยู่เสมอ แต่มักจะเกิดปัญหา (คลื่นจากภายนอก) เพราะเขาไม่เข้าใจ ต่อเจตนา นั้นเท่านั้นเอง

“จงอย่าห่อหุ้มจนหมดกำลังใจ...อย่าเสียใจ” เพราะการมองจากภายนอกต่อการกระทำนั้น บางครั้งก็เกิดการเข้าใจผิดขึ้นได้เหมือนกัน เพราะความจริงกับความคิดนั้นไม่เหมือนกัน

**ความจริง** เกิดขึ้นในจิต ของผู้กระทำ

**ความคิด** เกิดจาก การคิดเห็น ของบุคคลภายนอก แล้วสรุปผลเอาเอง

ความคิดจากภายนอก จึงเปรียบเสมือน กับคลื่นของชีวิต หรือมรสุมชีวิต หากความคิดนั้น ไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน

ดังเช่นเรือเดินสมุทร ที่แล่นมุ่งสู่จุดหมายปลายทาง ในระหว่างการเดินทาง ย่อมเกิดการปะทะ กับคลื่นลม...และมรสุม อยู่เสมอ



หากเรื่อนั้น ปราศจาก กัปตัน ผู้บังคับเรือ เสียแล้ว เรื่อนนั้นย่อมจะ ไม่สามารถ เล่นถึงจุดหมายได้ เพราะเรืออาจจะพัดล่องลอยไปตามแรงของกระแสคลื่น จนชนโขดหิน แตกสลาย หรืออาจจะเสียหลักพลิกคว่ำลงก็ได้

กัปตันเรือ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ต่อการเดินเรือ เช่นกันกับการเดินเรือชีวิต กำลังใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะทุกๆ คนย่อมต้องเจอกับปัญหาต่างๆ แห่งความเข้าใจและไม่เข้าใจเป็นธรรมดา (เพราะ...นานาจิตตัง...ต่างจิตก็ต่างใจ ต่างคนก็ต่างความคิด)

เราจึงไม่สามารถที่จะห้าม “ความคิดของใครได้” ดังนั้นเราจึงพยายามเข้าใจหลักแห่งความเป็นจริง ในข้อนี้ให้ได้ด้วย เพื่อปล่อยวางจิตตนต่อความยึดถือ

หากยึดมาก...เราก็จะ...ทุกข์มาก จงปลุกปลอบใจตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ด้วยการมั่นใจในความบริสุทธิ์ใจจริงใจของตน

แม้ใครจะไม่รู้ไม่เห็น แต่ตัวเรา นั้นแหละย่อมรู้เห็นความจริงย่อมเป็นความจริงอยู่นั่นเอง

ถึงเสียนอก อย่าให้เสียใน คือ อย่าให้เสียกำลังใจ หรือ “กัปตันเรือแห่งชีวิต” ของเราไปเสียก่อน (ใครจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรารู้ใจเรานั้นไม่มี)



เพราะการ ขาดกำลังใจ ยังพอซ่อมได้  
ส่วนการ ขาดกำลังใจ ชีวิตนั้นเหมือนตายทั้งเป็นเชียวแหละ

จงรักษา กำลังใจ ของตนไว้ให้ดี “อุปสรรค” นั้นแหละคือ กำไรชีวิตของเรา “อุปสรรค” จะเป็นครูสอนที่ดียิ่งแก่เราให้ได้เรียนรู้ ในสิ่งที่ยัง 모르 ให้ได้เห็นในสิ่งที่ยังไม่เห็น

มันจะเห็น “ความโง่ของตนเอง” เพราะความโง่นั้นแหละจะสอนให้เราฉลาดขึ้น และรู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น เราจะเห็นว่า...

คำชม ก็เกิดขึ้นจาก (ภายนอก) ส่งเข้ามา  
คำตำหนินินทา ก็เกิดขึ้นจาก (ภายนอก) ส่งเข้ามา  
หากเราทำ ตามใจเขา-ถูกใจเขา-เอาใจเขา-สนองตอบความต้องการของเขา เขาก็ว่า...เราดี...รักเรา-ชอบเรา-ชมเรา หากเรา ไม่ทำตามความต้องการของเขา-ขัดใจเขา-ทำไม่ถูกใจเขา...เขาก็ว่า...เราไม่ดี-โกรธ-เกลียด-ดูด่าว่าร้ายหรือนินทาเราต่างๆ นานา

แม้จะถูก เสียดสีถากถางด้วยคำพูด ด้วยกิริยาที่ไม่สุภาพ เช่นใดก็ตาม เราจงอย่าหวั่นไหว-เจ็บปวดเลย

เพราะ...คำชม นั้นก็มิได้ทำให้ เนื้อเราอกขึ้นมา แม้แต่นิดเดียว และ คำด่า-ตำหนิ-นินทา ก็มิได้ทำให้เลือดเราออก เนื้อเราหลุด ไม่เห็นมีบาดแผลให้เจ็บปวดตรงไหนเลย แล้วเรา





จะเจ็บปวดไปทำไมอีกล่ะ (อย่าโง่อยู่อีกเลย เมื่อรู้ความจริง  
เช่นนี้แล้ว)

๒๙๔

เราจง เข้าใจเขา-เห็นใจเขา-สงสารเขา และอภัยให้เขาเถิด  
เพราะเขาไม่รู้ความจริงในจิตเรา นั่นเอง ไม่มีอะไรมัน  
เป็นเพียงความไม่รู้ไม่เข้าใจเราในขณะหนึ่งเท่านั้น จงเห็นทุก  
อย่างเป็นธรรมดา...เป็นธรรมชาติประจำโลกอยู่เช่นนั้นเอง

จงปล่อยวาง...ช่างเถิด-ช่างเถิด ได้เมื่อไหร่เราก็สบาย  
เมื่อนั้น (เพราะ...ทุกข์ทางใจ ใครก็ทำให้เราไม่ได้หรอก นอกจาก  
เรา ไปรับเข้ามาเอง ด้วยอุปาทานในความมี ตัวเรา-ของเรา  
เท่านั้นเอง)

เมื่อธรรม ถึง ใจ  
จิตอภัย...ย่อมเกิดขึ้น!

เมื่อธรรม ถึง จิต  
หมดสิทธิ์...ปรุง!



# วิถิจิต-วิถีธรรม

## วิสุทธิมรรค คืออะไร?

๒๙๕

การปฏิบัติธรรมทางจิต จะมี “สุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ใจ”  
เป็นมรรค...เป็นทางเดิน! หมายถึง...ทุกการกระทำ-พูด-คิด คือ  
กาย-วาจา-ใจ จะต้องมุ่งความบริสุทธิ์หมดจดจริงๆ เป็นหลัก

และในที่สุด...ก็ สละสุทธิ เป็น “วิสุทธิ” อีกทีหนึ่ง อันเป็น  
ผลในที่สุด จึงพ้นทุกข์ได้ (ต้องไม่ยึดสุทธิ...อันนี้ละเอียดมาก)

หมายถึง...ในที่สุดเมื่อทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์  
ใจจริงใจ แล้ว หากการกระทำนั้นจะถูกมองไปในแง่ที่ไม่บริสุทธิ์  
เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกันทางภายนอก จากขาว...เป็น...ดำ จิตตนนั้นก็  
ไม่ยึด แม้ความบริสุทธิ์ใจของตน ว่าจะต้องมีผู้มา ...รับรู้รับ  
เห็นเป็นตัวเป็นตน จิตปล่อยได้ แม้ความบริสุทธิ์ใจของตน  
จะถูกทำลายทางภายนอก...แต่ไม่ถูกทำลายทางภายใน เพราะ  
จิตมีความเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ใจในธรรมที่ตนทำ! ...ที่ตนรู้!  
เพียงแต่...ไม่ยึด เท่านั้น คือ (รู้แต่ไม่ยึด!) มั่นใจในตน ...แต่



ไม่ยึดตน เท่านั้นเอง เพราะ...ธรรมแท้ๆ เป็น **ปัจเจกตั้ง** คือ “รู้ตัวเอง-เห็นตัวเอง-เป็นตัวของตัวเอง” แต่...อย่ามี “**ตัวของตัวเอง**” ที่เป็นอุปาทานให้เกิดทุกข์ได้เท่านั้นเอง มันก็จบลงแล้ว จบลงตรง “**จิตไม่ทุกข์!**” คือ **ไม่ยึดตัวยึดตน** นั่นแหละ!

สิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอกคือ ผลพลอยได้ที่เป็นกำไรชีวิตที่จะทำให้เรา**ได้เรียนรู้**ถึง... “**จิตใจภายในของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาว่า จิตเขาเป็นเช่นไร**” กลับเป็นส่วนดีไปหมด “**เห็นนอกเห็นใน**” จึงไม่มีเสียใจตนเองเลย มันเป็น**ความรู้**ไปหมด **อัศจรรย์**จริงๆ

ดังนั้น **มรรคธรรมภายในจิต** หมายถึงทางพ้นทุกข์ จึงมี “**สุทธิ!**” คือความบริสุทธิ์ สะอาดทั้งกาย-วาจา-ใจ เป็นทางเดินหรือเป็น “**มรรค**” และมี “**วิสุทธิ**” คือ “**จิตเหนือความ**

### สภาวะธรรม อดีต-อนาคต-ปัจจุบัน

อดีต...เป็นสิ่งที่ **สื่อบรรลุ**ได้ทั้งตนเองและผู้อื่น  
อนาคต...เป็นสิ่งที่ **ยากที่จะรู้**ได้ (คาดคะเนได้)  
ปัจจุบัน...เป็นสิ่งที่ **รู้ได้เฉพาะตน** (สติปัจจุบัน)

# ความโกรธ...

## และจะละความพยาบาทได้ อย่างไร? (ปัญญา)

### วิธีทำใจ...

เมื่อถูกเบียดเบียน หรือเมื่อทำดีด้วยใจบริสุทธิ์แล้ว แต่ผลนั้นกลับกลายเป็น **ความไม่ดี** ภายนอก...ก็อย่า...เสียใจ อย่าน้อยใจ อย่าคิดมาก ว่า “**ทำดีแล้วไม่ได้ดี**” เป็นเพราะ (เขาไม่เข้าใจเราเท่านั้นเอง...ไม่มีอะไร **ความดี**ที่อยู่ที่ใจ...ดีที่อยู่ที่เรา **รู้ว่า...เราทำดี!** ความดีเป็นเรื่อง “**เรารู้เรา**” เป็นปัจเจกตั้งต่างหาก ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องจะได้ **ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป**)

หากยัง **ทำใจไม่ได้** ก็ให้พยายามหาอุบายวิธีมาปล่อยวางอารมณ์ยึดถือ เหล่านั้นออกไปเสีย **อย่าเก็บเอาไว้** (นำขังไว้ ไม่ไหลย้อมเน่าจันใด...จิตที่รับรู้เรื่องอะไรแล้ว **ไม่ปล่อย...ย้อมทุกข์จันนั้น!**)



จง**ปลอบใจ** ตนเอง ด้วยการคิดเสียว่า “คงเป็น**หนี้เก่า**ของเราที่จะต้อง**ใช้เขา**” ...เราคงเคยเป็นหนี้เขามาก่อนก็ได้... ผลจึงออกมาเป็นเช่นนี้...ไม่เป็นไร **ยอมใช้หนี้**เขาเสียก็แล้วกัน เพราะไม่อย่างก็มีเรื่องกับใครๆ **ให้จบที่เรา** เสีย (มันจะจริงหรือไม่จริงก็ไม่อาจจะรู้ได้)

แต่หากเรา **คิดเช่นนี้ได้** จิตใจเราจะสบายขึ้นทันที (เราสบายก่อนแล้วจริงไหม? เมื่อจิต ยอมสละคือปล่อยวาง **ความยึดถือ** ลงได้) หากจิตยอมรับจริงๆ **ทุกข์จะหมดไปสิ้น** ได้เหมือนกัน! (การคิดเช่นนี้เป็นเพียง**อุบายวิธี**นุ่มจิตให้เกิด**ปัญญา** ในการปล่อยวางเท่านั้นเอง เพราะ**ทุกข์จะหมดได้สิ้น** เพราะ**ปัญญา**เท่านั้น)

พยายามอย่า **เก็บอารมณ์ “เสียใจ-น้อยใจ”** เหล่านั้นไว้ จนมันกลายเป็น **“ความคับแค้นใจ”** (เพราะจิตปรุงแต่งด้วย**ความคิด** ต่างๆ นานาแล้ว)

หากคิดมาก...ทุกข์ก็มาก! **เมื่อทุกข์มากๆ** เข้า มันก็จะเกิดเป็น **“ความอาฆาตพยาบาท”** ขึ้นได้เหมือนกัน นี่คือสาเหตุที่จะทำให้เกิดการ **“พยาบาท”** ขึ้นในจิตได้โดยไม่รู้ตัว มันจะเกิดความ **“เจ็บใจ”** แล้วคิด **“แก้แค้น”** ขึ้นได้เหมือนกัน หาก**ไม่รู้เท่าทันอารมณ์** ก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ ให้ระวังจิต **“พยาบาท”** ตัวนี้ให้ดีๆ ...อย่าให้มันเกิดขึ้นในจิตได้แม้แต่นิดเดียว!

เพราะมันมี**ใช่** **ทางดับทุกข์หรือทางพ้นทุกข์** มันคือตัว**เพิ่มทุกข์**ที่จะทำให้เกิดการ**จองเวรจองกรรม**ต่อกันและกันไม่รู้สิ้นสุดต่างหาก หาก**ไม่เข้าใจ**หรือ**ไม่รู้เท่าทัน**มันจริงๆ แล้วละก็ (อันตรายมาก...น่ากลัวมาก!)

ให้พยายามดูเข้าไปใน**ความจริง**แท้ว่า...เป็นเพราะ **“เขาไม่เข้าใจเรา** เท่านั้นเอง” **ความจริงกับความคิด**มันคนละอันกัน (เราคิดอย่าง...เขาคิดอย่าง...**ความคิดไม่เหมือนกันไม่ตรงกัน** เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร?) ช่างเขาเถิด...จง**อภัยแก่เขา**...เขามี**ใช่**เรา...เขาจะ**มา**รู้ใจเราได้อย่างไร? จิตกลับมา**มีความสงสาร**เขา เสียอีก...หากคิดได้เช่นนี้

อีกทั้งพยายาม**น้อมเอา** **ความดีของเขา** ที่เราพบเห็นขึ้นมา**พิจารณา**ให้บ่อยๆ จนจิตเรายอมรับว่า...**แต่ที่จริงเขาก็ไม่มีอะไร?** (เลือกเก็บแต่**ความดี**ของเขา ที่เรารู้เห็นเพื่อ**รักษาจิต**ของเราไว้ มิให้**เศร้าหมอง**...**รักษาจิต**นี้ให้**บริสุทธิ์ผ่องใส**จุดนี้สำคัญมาก เป็น**หลักเป็นหัวใจ** ของพุทธศาสนาทีเดียว คือ **๑. ให้ละชั่ว ๒. ให้ประพฤติดี ๓. ทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส...** ข้อที่ ๓ นี้สำคัญมากเป็น**โลกุตตรธรรม** คือ **ธรรมเหนือโลก**หรือ**ธรรมแห่งความหลุดพ้น** ก็ได้) อย่าให้เรื่อง**สกปรก**เข้ามาแปดเปื้อนใจ ได้รู้**อยู่เห็นอยู่**แต่อย่าเก็บอย่าหลงติด...ให้**รู้เท่าทันจิตยึดถือ**ของตนว่า...มันเป็น**เหตุทุกข์** (สิ่งสกปรกเก็บแล้วเป็นทุกข์) ให้**ปล่อยมัน** ผ่านไปเสีย อย่าเก็บใส่ใจ ให้**สังเกตดูจิต**ตนเองเสมอๆ



ขณะเกิดทุกข์ให้ **ย้อนพิจารณาตน** ค้นหาเหตุ ทบทวน **ความรู้สึก** ที่เกิดขึ้นว่าเกิดเพราะอะไร ค่อยๆ...ดู ค่อยๆ... ทบทวน (เป็นเพียง **ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น**) ถ้าค้นพบ **ปัญญา** จะเกิดตรงนี้ ธรรมะ เป็นเรื่อง “**ตนเฝ้าดูตน-เห็นตน-รู้ตน**” คือ “**โอปะนะยโก**” หมายถึง น้อมเข้ามาดูตน ตรวจสอบตน แก่ใจตน เท่านั้น ถ้าจิต ยังคิดจะไป แก่ใจผู้อื่น...ตรวจสอบผู้อื่น...จับผิดผู้อื่น ยังมี **ใช้ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้** นั่นคือ “**จิตสังขาร หรือ มายาใจ**” ต่างหาก มันเป็นตัวหลงถ้าไม่รู้เท่าทันมัน...มันคือ...เหตุทุกข์ ทั้งของตนและผู้อื่น ให้ระวังโมหะตัวนี้ (ถ้าดูเข้าเรื่องจะจบ...ต้องเดินให้ถูกทาง คือ **โอปะนะยโก** คือ น้อมเข้ามาดูตน เท่านั้น อย่างอื่นไม่ใช่)

ให้น้อมจิตเป็นกุศล น้อมนึกถึง **ส่วนดี** ของเขาที่รู้เห็น (ไม่มีใครจะชั่วหมด ย่อมมีส่วนดีอยู่บ้าง ให้น้อมเอาส่วนดีนั้น ขึ้นมา) แท้จริงเขาก็เป็นคนดี มีส่วนดีด้วยเหมือนกัน ยก **ความดี** ของเขาขึ้นมาพิจารณาให้บ่อยๆ น้อมจิตให้เป็นกุศล ขณะที่เรา **สัมผัส** และ **ชื่นชม** ในความดีของเขา **จิต** เราจะ **ลิ้ม** ความ **เบียดเบียน** ที่เขาทำกับเราได้ จิตกลับเกิดความ **เบิกบานใจ** และ **สดชื่น** ขึ้นมาได้อย่างประหลาด ต่อการพบเห็นความดีของเขา **ชื่นชม** ความดีของเขา นั่นเป็นเพราะว่า “**มุทิตาจิต**” คือ **กุศลจิต** ได้เกิดขึ้นแล้ว “**ธรรมบริสุทธิ์ได้เกิดขึ้นแล้วในจิต**” จิตก็เป็นสุข **พ้นจากทุกข์ได้** ในทันที เพราะ **ธรรม** ย่อมรักษาผู้ประพฤติดีธรรม ให้อยู่เป็นสุขนั่นเอง

สุขจาก “**มุทิตาจิต**” คือ **สุขใจ** ที่ได้พบเห็นความดีของผู้อื่น หากบุคคลใดได้พบได้สัมผัสถึงจริงๆ แล้วจะรู้ว่ามันเป็นสุขที่ **สุดจะบรรยายได้** หากบุคคลใดมีอยู่ประจำใจ แล้วความ **อิจฉา** **อาฆาตพยาบาท** จะไม่มีสิทธิ์เกิดขึ้นในจิตได้อย่างแน่นอน เพราะมันเป็นสิ่งตรงข้ามกัน เหมือน **กลางวัน** และ **กลางคืน** จะเกิดขึ้น **พร้อมกัน** ขณะเดียวกันไม่ได้ จันใดก็จันนั้น **ผู้ทำถึง** เท่านั้นที่จะรู้ได้จริงว่าเป็นเช่นใด และมันก็เป็น **สังกรรม** ส่วนหนึ่งใน **พรหมวิหาร ๔** คือ

(๑) เมตตา...มีจิตสงสาร!

(๒) กรุณา...ให้ความช่วยเหลือ!

(๓) มุทิตา...ยินดีที่เห็นความดีของผู้อื่น มีความสุขใจ และชื่นชมในความดีเหล่านั้น!

(๔) อุเบกขา...ไม่ทุกข์ใจ ต่อผลคือ **ความสมหวัง** และ **ความผิดหวัง** ใดๆ ที่เกิดขึ้นมา มันเป็น **ธรรมดา** เช่นนั่นเอง ...ตถตา! จิตนั้นจะไม่มีทุกข์เลย ถ้าสมบูรณ์จริงๆ

(ให้พยายาม น้อมความรู้สึก เช่นนี้ให้เกิดขึ้นให้บ่อยๆ ในที่สุด...จิตจะเกิดความ **เมตตาจริงใจ** และ **อภัย** ให้กับเขาได้จริงๆ แล้วความ **พยาบาท** จะเกิดขึ้นได้อย่างไร จริงไหม? เมื่อ **ไม่มีอะไร** แล้วมันจะมีจะเป็นอะไรได้อีกล่ะ! ก็ **อิสระสบาย** เท่านั้นเอง) ให้พยายามทำดู อย่าเพิ่งเชื่อ จง **ค้นให้พบ** เสียก่อน แล้วค่อยเชื่อ ผู้เชื่อง่ายจะไม่พบธรรม!...





บุคคลใด มีจิต...สะอาดบริสุทธิ์มาก  
จิตบุคคลนั้น จะถึงธรรม จะรู้ธรรมเร็ว! (จิตสะอาด  
บริสุทธิ์เป็นหลักใหญ่ เป็นจุดยืนของจิต)

สะอาด! สว่าง ! สงบ!

ต้องสะอาดก่อน คือ พบจิตเดิมแท้ที่ “บริสุทธิ์”

เมื่อพบแล้ว ก็จะได้ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง (สิ่ง  
ผ่านมาและผ่านไป) คือ “สว่าง”

เมื่อสว่างแล้ว ปัญญาก็จะรู้เท่าทันในกองสังขาร...ความ  
ทุกข์หมดสิทธิ์ลิขิตชีวิตได้ ความ “สงบนิรันดร” จึงเกิดขึ้นในจิต!  
(สะอาดเป็นฐาน...สว่างเป็นปฏิบัติ...สงบเป็นผล!)



# แพ้วเป็นพระ... ชนะเป็นมาร เป็นเช่นไร? (หมายถึงจิต)

บุคคลใดมีจิตรักความสงบ ความสันติสุข จิตไม่ปรารถนา  
การทะเลาะวิวาทกับใคร อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน  
ทั้งตนเองและผู้อื่น จึงยอมแพ้วทางภายนอก คือ ยอมหยุดตน  
เสีย เพื่อความสันติสุข (ยอมแพ้วเพื่อแลกความสันติสุข) บุคคล  
โดยยอมสละความรู้สึกที่จะเอาชนะผู้อื่นลงเสียได้ ยอมสละความ  
ไม่ยอมของใจได้ จิตบุคคลนั้นก็เท่ากับเป็นพระแล้ว เพราะชนะ  
ใจตนเองได้

ส่วนบุคคลใดมีจิตยอมไม่ได้ จิตมีความยึดถือมาก มี  
ตัวตนมาก จิตจะยอมไม่ได้ จิตจะต้องการเอาชนะแต่เพียง  
อย่างเดียว แม้ใครจะเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะการกระทำของตน  
ก็ไม่ใส่ใจ ขอให้ตนชนะได้ก็พอใจแล้ว การชนะเช่นนั้น กลับเป็น  
การพ่ายแพ้แก่ใจตนเอง ดูเหมือนจะเป็นผู้ชนะ (ชนะนอกแต่  
แพ้ใน) คือแพ้อารมณ์ใจยึดถือของตนเอง...ยังตกเป็นทาสของ  
อารมณ์อยู่ ความชนะเช่นนั้นถ้าดูจริงๆ แล้วกลับเป็น “มาร”



ของตนเอง...เพราะทำให้จิตนั้น **ข้ามพ้นความยึดถือในตน**ไปไม่ได้ “**ชนะทางโลกแต่แพ้ทางธรรม**” หรือ “**ชนะนอกแต่แพ้ใน**” อยู่

๓๐๔

ความชนะเช่นนั้น จึงเท่ากับเป็น “**มาร**” ของตนอยู่ จริงไหม? **พิจารณา**ดูให้ดี

### ปัญญาออกจากทุกข์!

หนังสือนี้จะเน้นวิธีทำให้**ออกจากความยึดถือในตน**ให้รู้เท่าทัน**จิตปรุงแต่ง**ของตน (มายาใจ) หรืออุปาทานในตนว่าเราจะต้อง**ใช้ปัญญา**อย่างไร? ในการที่จะ “**ป้องกัน**” มิให้**จิต**ลุ่มและเกิดทุกข์ได้

วิธี “**พลิกจิต**” (มองมุมกลับ) นั้นควรมองอย่างไร? คิดอย่างไร? ทำอย่างไร? จึงจะ**ออกจากทุกข์**ของ “**มายาใจในตน**” ได้

### กิเลส คืออะไร?

กิเลส คือสิ่งที่เห็นจากข้างนอก แล้ว**เก็บเข้ามา**เมื่อใจ**ตนเอง** (เก็บนอกเข้ามา)

# จงฟังหูไว้หู (จุดยืนของจิต)

๓๐๕

### คนส่วนมาก จิตจะไหวง่าย!

บางครั้ง ได้รับฟังเรื่องราวอะไร? จะ**จริงหรือไม่**ก็ยังไม่อาจจะรู้ได้ จิตเกิดความรู้สึก **ยินดี-ยินร้าย** ตามข่าวนั้นทันที **จิต** (เกิดตัวเกิดตน) เป็นผู้แสดง **โกรธ-ไม่พอใจ-อาฆาต-พยาบาท** จองเวร ทันที (จิต**ไม่**เป็นผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น ตามหลักธรรมเสียแล้ว) ใครพูดว่าอะไรก็เชื่อง่ายไปหมด **จิตจึงตกเป็นทาส**ของวาจาอยู่เสมอ จริงไหม

ถ้าเขาพูดถึงบุคคลใดใน...**ทางยินดี...จิตก็...หลงใหล** คลั่งไคล้ตาม

ถ้าเขาพูดถึงบุคคลใดใน...**ทางยินร้าย...จิตก็ผลักดัน** (รู้สึกไม่ชอบหน้า เกลียดชังหน้า และ**ระแวง**ขึ้นมาทันที เกิดอคติกับเขา คือมองเขาใน**แง่อกุศล** ในแง่ร้าย จิตเริ่ม**สกปรก** ชุ่นโกรธ **ไม่พอใจทันที** เร็วมากจนไม่รู้ตัว **จับจิตตัวนี้**ดูซิว่า**จริงไหม?**



เรื่องจะจริงหรือไม่ ตนก็ไม่อาจจะรู้ได้ หลงเกลียดหลงชัง-หลง  
โกรธ-หลงแค้น ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่ได้ทำอะไรให้กับตนเอง แค่ว่า  
เขามาเล่าเท่านั้น ก็หมายมั่นเป็นจริงเป็นจัง เกิดตัวเกิดตน มี  
เขา-มีเรา-พวกเขา-พวกเราดูจริง-ผลักด้านขึ้นมาทันทีจริงไหม?  
บางครั้ง ระวังอารมณ์ไม่ไหวทำร้ายทำลาย เขาก็มี (จับจิตตน  
ดูซิ) ความเชื่อ่ง่ายเป็นอย่างไร? ความเชื่อ่ง่ายเป็นความโง่ ที่  
ทำให้เกิดความทุกข์อย่างหนึ่งใช่ไหม? เพราะขาด  
สติสัมปชัญญะในการรับฟัง ถ้ามีสติ มันจะฟังกรองดูก่อน ตรึก  
ตรองดูจิตจะไม่ทันปรุง เป็นเขาเป็นเรา มันจะมีแต่รู้เห็นแล้ว  
พิจารณา ตามสภาพ ความเป็นจริง (จิตจะเป็นกลางๆ อยู่) จิต  
มีจุดยืน จิตจะไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่เกิดความยินดียินร้ายให้เกิด  
ทุกข์ได้ ถ้ามีสติ ดังนั้นจงมาฝึกสติ กันเถิด เพื่อป้องกัน  
จิตตน ไม่ให้ตกเป็นทาสของวาทะ จนเป็นทุกข์อีกต่อไป และ  
จงพยายามเตือนตน อย่าเป็นคนเชื่อ่ง่าย ให้รู้จริงเสียก่อน แล้ว  
ค่อยเชื่อ คือจงเป็นคนฟังหูไว้หู นั่นเอง

สติคือ การรู้สึกตัวในขณะปัจจุบัน ของหู-ตา-จมูก-ลิ้น-  
กาย-ใจ เช่น ได้ยินก็รู้-ได้กลิ่นก็รู้-สัมผัสรสก็รู้-เย็นร้อนอ่อนแข็ง  
หนาวก็รู้ สบายใจ-ไม่สบายใจ-ทุกข์ใจ-เฉยๆ ก็รู้...รู้เป็น กลางๆ  
...รู้สึกแต่ว่ารู้...รู้ในขณะปัจจุบันที่รู้ นั่นแหละคือ “สติ” ให้  
พยายามรู้บ่อยๆ ทำง่ายๆ อย่างนี้แหละ แต่ ทำบ่อยๆ

## ขอวิงวอน (ธรรมกลางๆ)

ในอดีต...บ่อยครั้งข้าพเจ้าพบผู้ปฏิบัติที่อยู่ในรูปแบบ...ผู้  
ปฏิบัติ...ความดีใจและคิดว่าได้พบผู้เดินทางสายเดียวกัน ทำให้  
ข้าพเจ้า เปิดใจ หอมด...เหตุผลเพราะว่า...จิตไม่กล้าประมาณใน  
ตน...เพราะตนเองทำและรู้อะไรไม่ค่อยจะเหมือนใคร...อยาก  
รู้ว่าที่ตนทำที่ตนรู้นั้นถูกต้องหรือไม่...มันรู้เห็นเช่นนี้ใช่ไหม?  
...ทางปฏิบัติธรรม เพราะ...มันแปลกอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน! ไม่รู้  
จะไปถามใคร? จะถามพระพุทธรูปเจ้า ท่านก็ไม่อยู่แล้ว ...ข้าพเจ้า  
คิดว่า...ผู้ที่อยู่ในรูปแบบแล้ว...คือผู้รู้ ทั้งหมด ความรู้สึกเป็น  
เช่นนี้ (คิดเอาเอง)

ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ...เมื่อมีโอกาสพบ ข้าพเจ้าจะรับถามท่าน  
ทันทีว่า...การปฏิบัติแล้วเป็นเช่นนี้-รู้เช่นนี้-เห็นเช่นนี้ใช่ไหม?  
ข้าพเจ้ารู้แล้วว่า เหตุทุกข์มันเกิดจากตรงนี้ใช่ไหม? คือ “ใจ” ทาง  
เดินเป็นอย่างนี้ใช่ไหม? มันปีติใจและมันใจในธรรมที่พบที่รู้  
เกิดกำลังใจมาก...ในขณะนั้น แต่ผลปรากฏว่า...บ่อยครั้งที่



ข้าพเจ้าต้อง**มี**นาง! เหมือนถูก**ผี**หลอกกลางวัน...การกระทำ  
ของข้าพเจ้าที่**บริสุทธิ์**นั้น...กลับถูกสนองตอบว่า...**อยากลองบ้าง**  
...**อยากอวดตัวอวดตนบ้าง...หลงตนบ้าง...ไม่ต้องโอ้อวด ฯลฯ**  
...กลับกลายเป็นอย่างนั้นไป...ทำไม**ถาม**ใน**สิ่งดี**สิ่ง**ถูกต้อง**กลับ  
เป็น**ความผิด**...อะไรทำให้**จิต**ท่าน**คิด**เช่นนั้น...**พระพุทธเจ้า**ก็  
ไม่อยู่...**พระธรรม**หนังสือก็**พูด**ไม่ได้...ถ้า**ไม่ถามพระสงฆ์**แล้ว  
จะให้ไป**ถาม**ใคร? ข้าพเจ้า **สับสน** **เคือง** **คว้าง** อย่างบอก**ไม่ถูก**  
...มี**ดมน**ไป**หมด**ต่อ**สิ่งที่ได้รับ** (จึง**อยากกราบขอ**ร้อง **ณ** **ที่นี้**  
**ด้วยว่า...กรุณาเมตตาต่อผู้ปฏิบัติบ้าง** ถ้า**เขา**รู้ **เขา**คง**ไม่มาถาม**  
**และอย่าคิดระแวงเลย** อย่า**พูด**ใน**สิ่งที่ทำให้จิต**เขา**เสียความ**  
**รู้สึก...คือ...ปิดทางเดิน**ของเขา**ให้มี**ดมน (เช่น**ผ้าขาว**ถูก**ป้ายสีดำ**)  
**แม้ไม่**ให้**กำลังใจ...ก็อย่า** **ตัดแขน** **ตัดขา** **เขา** **คือ** (ตัด**กำลังใจ**  
**เขา**) **สงสาร** **เขา**เกิดนะ...ถ้า**ตอบ**ได้ก็ **ตอบ** ถ้า**ตอบ**ไม่ได้ **ไม่ตอบ**  
**เขา**คง**ไม่ว่า...แต่อย่าสรุปผล**เช่นนั้นเลย...มัน **โหดร้าย**เกินไป!

ข้าพเจ้า**ขอ**ร้อง **ขอวิงวอน**ต่อ**ผู้ปฏิบัติธรรม**ทั้งหลายมา  
**ณ** **ที่นี้ด้วยว่า...ขอสิ่งนี้**จงอย่าได้**เกิดขึ้น**ใน**สายธรรม** อย่า**เกิด**  
**ขึ้นกับใครอีก...ข้าพเจ้า** **สงสาร**เขา **ข้าพเจ้า** **เคยพบ** **เคยสัมผัส**มา  
**ขอให้**ข้าพเจ้า**จงเป็น**คน**สุดท้าย**เกิดนะ **ข้าพเจ้า**ไม่**อยาก**ให้**ใคร**  
**ต้อง** **ประสบ**เช่นนี้...จึง**จำเป็น**ต้อง**สื่อ...เพื่อขอเมตตา**แต่**เพื่อน**  
**ร่วมโลก**

ขอเมตตา**ธรรม**จงกลับมาสู่**โลก**เถิด!  
เมตตา! เมตตา! เมตตา!

## หยุดอุปาทาน

ขอหยุด	เป็น	จำเลยไม่รู้คดี
มันชั่วช้า	เต็มที	ไม่ <b>อยาก</b> ช้อง
จึงวางลง	แล้วปลง	ในจิต
ขอสรรพ-	ชีวิต	พันทุกข์ <b>เทอญ</b>

ขันติ-เมตตา-อภัย...ใจ**หมดทุกข์!**

ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ **ใช่**จริง!  
มัก “**อีลุ้งตุง**” ในหัวใจ!

ไม่มีคำ...**อำนาจ**และ**อภัย**จาก...**ใจฉัน!**  
(จิตปกติ...**ไม่ดู**ดั่ง...**ไม่**ปลุก**ต้าน!**)





พูดแต่เรื่องจิต (ชี้ให้เห็น!)

ถืออยู่	นั่นไง	ไม่หนัก	หรือไร?
พูดแต่	เรื่องใจ	ทำไม	ยึดถือ
ไม่ปล่อย	ไม่วาง	ไม่ว่าง	ไม่ปลง
แต่งเครื่อง	ครบองค์! (ตัวตน)		
จึงปลง	ไม่ได้! (วางแล้วสบาย)		

(พูดธรรม! ไม่พูดโลก)

(จิต-สู่จิต...ธาตุรู้-สู่-ธาตุรู้!)



## เมตตา ที่ทำให้เกิดความพยายาบาท!

จิตใจเด็กนั้น “บริสุทธิ์” เหมือนผ้าขาวเมื่อถูกสีใด...ก็จะเป็นสีนั้นนั่นเอง!

บางครั้ง...การที่เด็กหกล้ม...หรือถูกอะไรที่เจ็บ แล้วร้องไห้...ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจ...เจตนาอยากช่วยอยากปลอบใจเด็กหยุดร้อง...จึงใช้วิธี ดีสิ่งนั้น ให้เด็กเห็น แล้วบอกว่า...มันไม่ดี...มันทำให้หนูเจ็บใช่ไหม? นี่แน่! ดีมันให้แล้วนะ (แสดงกิริยา แก้มแค้นแทน) หยุดร้องนะ...ดีมันให้แล้ว เด็กก็จะหยุดร้องทันที

การช่วยปลอบเด็กเช่นนั้น หารู้ไม่ว่า...มันเป็นผลร้ายต่อเด็ก เท่ากับสอนให้จิตเด็ก เกิดความพยายาบาท ขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะ จิตเด็กจะรับเอาความพยายาบาทนั้นเข้าไปโดยไม่รู้ตัว คือ หากใครทำอะไรให้แล้วละก็ เด็กจะไม่ยอม จิตจะต้องแก้มแค้นตอบแทนให้ได้เสียก่อน จึงจะยอมจึงจะหาย เขาจึงกลาย



เป็นเด็กมีนิสัยผูกพยาบาท และต้องการที่จะ เอาชนะผู้อื่นอยู่  
เสมอ จึงกลายเป็นเด็กที่ยอมไม่เป็น และยอมใครไม่ได้ ใน  
ที่สุด...เขาจึงกลายเป็นเด็กที่นิสัยไม่ดี...เพราะเหตุนี้เอง!

๓๑๒

ดังนั้น หากเด็กเกิดหกล้ม หรือถูกระงับที่เจ็บแล้วร้องไห้  
จะใช้อุบายวิธีช่วยให้เด็กหยุดร้อง ด้วยการเป่าตรงที่เจ็บ...เพียง!  
แล้วบอกเด็กว่า “หายละ!” ก็จะช่วยให้เด็กหยุดร้อง ได้  
เหมือนกัน เป็นการสอนให้เด็กรู้จักทั้งเวทนา ด้วยความไม่ผูก  
พยาบาทใคร เขาจะกลายเป็นเด็ก ช่างมันได้!

## รักโลก...รักธรรม!

ความรัก	ของโลก	ไม่จีรัง
เด็वरัก	เด็वरัง	ยุ่งไปหมด
เด็วรดี	เด็วรร้าย	น่ารังเกียจ
รักรัก	หุดหุด	ต้องระวัง!



# ทำบุญ เป็นไหม?

๓๑๓

บุญเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ใครเคยเห็นบุญบ้างไหม?  
ข้าพเจ้ามามองเห็น บางบุคคลยังไม่เข้าใจบุญ บางครั้งอยาก  
ทำบุญ แต่ “หวงบุญ-แค้นบุญ” เช่นพอจะทำอะไร? กลัวผู้อื่น  
จะแย่งบุญ เช่นนั้นแหละ! เป็นต้นว่า...พอตนจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
พอมีผู้เกิดจิตศรัทธา อยากทำบุญอยากร่วมบุญ ด้วย จิตตนไม่  
ยอมรับ กลัวบุญที่ตนทำนั้นจะลดน้อยลงไป (กลัวบุญจะแห้ว  
เกิดความ ไม่เต็มใจ ไม่พอใจ ไม่ให้ (จิตหวงบุญ) บุญก็เลย  
แห้วไป...

อานิสงส์ของบุญนั้น...ไม่มีที่สุดที่ประมาณ...มากจน  
ไม่รู้จะอธิบายอย่างไรถูก “ยิ่งให้-ยิ่งได้” เข้าใจไหม? เช่นของ  
สิ่งหนึ่ง...ทำคนหนึ่ง บุญก็ได้แค่คนเดียว ถ้าทำสิบคน ก็  
กว้างออกไปสิบเท่า...ถ้าร้อยคนก็ร้อยเท่า หมายถึง ถ้ามีมากเท่า  
ไหร่? บุญก็จะเพิ่มอานิสงส์ มากตามเท่านั้น...เข้าใจไหม? จง  
อย่ามีจิตแค้นบุญเลย



ถ้ามีใคร มาขอร่วมทำด้วย ก็รับไว้ ยินดีและอนุโมทนา คือ ชื่นชมในกุศลจิตของเขา เราก็ได้บุญ ที่เปรียบเสมือน ดอกเบี๋ย เพิ่มขึ้นอีกต่อหนึ่ง (ถ้ารู้และเข้าใจ) หากเงินเหลือ ก็ทำบุญอย่างอื่นต่อได้อีกนี้ ใช่มั้ย? บุญเป็นอย่างไร (เงินส่วนนั้นเรา ตั้งใจทำเท่าไร? เราก็ทำเท่านั้น ก็ยังเหมือนเดิม แต่พอมีผู้มา ขอร่วม...มันก็เท่ากับ เพิ่มบุญขึ้นอีก (มีดอกเบี๋ยขึ้นมา) บุญไม่แห้งหรือจริงไหม? ถ้าแคบ คือ หวงบุญ นั้น แหะบุญจะแห้ง หมายถึง...พอมีคนมาขอร่วม...ไม่พอใจ ไม่ยอมให้...จิตอย่างนี้แหละที่จะทำให้...บุญแห้ง!

(ที่พูดนี้มีได้หมายถึง ให้เรย์ไรบอกบุญ หรือให้จิตโลก บุญ แต่หมายถึง กรณีที่ตนกำลังทำบุญอยู่ แต่มีผู้อื่นมาขอร่วมทำบุญด้วย ต่างหาก!)

ส่วนการบอกบุญหรือเรย์ไรบุญ จะต้องระมัดระวังด้วย (ระวังบุญจะเป็นบาปถ้าไม่เข้าใจ) ต้องดูความพร้อมของผู้รับก่อน เขายินดีและเต็มใจหรือไม่...เบียดเบียนเขาไหม? ถ้าเบียดเบียนยังมีใช้ “บุญ” นั่นคือ “บาป” (ต้องเข้าใจและดูให้เป็น...ต้องทำด้วยปัญญาจริงๆ เพราะ บุญเป็นของละเอียด ต้องเต็มใจทั้งผู้รับและผู้ให้ จึงเรียกว่า “บุญ ถ้าบุญบังคับ...บุญจี้...บุญเข้าซี่...บุญกะปริด-กะปรอย...บุญจุกจิก อันเป็นที่น่ารำคาญน่าเบื่อหน่าย แล้วละก็...บาปทั้งหมด ต้องเกิดจาก ความเต็มใจของผู้ให้ด้วย

เดี๋ยวนี บุญเบียดเบียน มีเยอะ...บุญหลอกลวงมากมาย...บุญปลอม! ต้องดูให้ดีๆ เรื่องทำบุญ ใครจะมาบังคับก็ได้...เพราะเป็นสิทธิ์ของผู้ให้-ผู้บริจาคเขาจะทำมากหรือน้อยหรือไม่ทำก็ได้ (สิทธิ์ของเขา)...อย่าเบียดเบียนเขาเลย มันบาปนะ! ข้าพเจ้าได้รับฟังคำปรับทุกข์ของผู้ถูกรบกวนและเบียดเบียนต่างๆ จึงขออธิบาย ณ ที่นี้ว่า...“บุญจะทำเท่าไรก็ได้” แล้วแต่ความเต็มใจและพอใจ คือ แล้วแต่ศรัทธาที่เกิด ใครจะมาบังคับก็ได้ ไม่ต้องกลัว...เข้าใจไหม? บุญเป็นเช่นนี้...จงเป็นตัวของตัวเอง สิ่งไหน เหมาะควร-ถูกต้อง และเกิดคุณเกิดประโยชน์ พิจารณาแล้วเห็นควร...ก็ทำไป! ถ้ามีใช้...ก็ เฉยๆ เสีย เท่านั้นเอง!

## โลกนี้มีได้ขาดวัตถุ

แต่โลกกำลังขาด “คุณธรรม”  
คือ “hiri และ โอตตปปะ!”

ความคิด และ จิตใจ  
ถ้าสามารถแยกออกจากกันเมื่อไหร่?  
ก็ “อิสระ-สบาย” เมื่อนั้น



## อารมณ์จิตมี ๓ อย่าง

๓๑๖

๑. จิตที่ชอบเข้าข้างตัวเอง โดยไม่เป็นธรรม เอาแต่ใจตนเอง ไม่มีเหตุผล คือไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของใคร เป็นจิตหลง...จิตดูจริง!

๒. จิตที่ ผลักดันผู้อื่น โดยไม่เป็นธรรม เป็นจิตส่งออก (อกุศลจิต) ผลเป็นทุกข์!

๓. จิตที่...เป็นกลางๆ

๔. ไม่เข้าข้างทั้งตนเองและผู้อื่น เห็นจิตตัวเอง และจิตผู้อื่นพร้อมกันในขณะเดียวกัน ในเรื่องเดียวกัน และมีความยุติธรรม จริงๆ ในจิต เห็นอริยสัจ ๔ เป็นหนึ่งเดียวกันหมด ไม่มีแบ่งแยกตลอดสาย (เห็นผลก็รู้ถึงเหตุ) ทั้งปล่อยวางจิตตนได้ทันที ไม่ลังเลสงสัยที่จะค้นหาเหตุใดๆ ทั้งสิ้น จิตไม่ทุกข์เลย มีแต่ความอิสระสบายจริงๆ ต่อทุกปรากฏการณ์ที่มาสัมผัส...ปกติตลอดเวลา (ความปกติของจิตคือ...“ศีลใจ!” จิตที่ปกติตลอดเวลา ก็คือ...“สมาธิ!” และความปล่อยวางทุกข์ได้ในทันทีโดยอัตโนมัติของจิต คือ “ปัญญา”)

มันจะมีแต่...รู้ผ่าน! รู้ผ่าน! ไม่มีอะไรเลยให้สะดุด เป็น...รู้ปกติ!...ที่มีแต่ “รู้” เท่านั้นเอง...รู้แต่ไม่มี...รู้แต่ไม่มี...รู้-รู้-รู้ จบ!

## เสียงดัง ที่เย็นก็มี!

๓๑๗

น้ำต้ม! เวลาเดือด...เกิด...เสียงดัง!

เพราะ...น้ำมี “พลังความร้อน” ใช่ไหม?

น้ำตก!...ที่ตกจากหน้าผา “เกิดเสียงดังกว่าหลายร้อยเท่า” หาใช่...น้ำนั้นมีความร้อนแต่อย่างใดไม่ และที่มันเกิดเสียงดังก็เพื่อส่งผลเย็นให้สิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ ให้ได้รับความเย็นเป็นสันติสุข ต่างหาก (ดังเช่น...เวลาเราเข้าไปใกล้น้ำตกก็จะสัมผัส “สังขาร” ตัวนี้ได้...ขณะที่เราได้ยิน เสียงน้ำตก เราจะสัมผัสความเย็นในเสียงนั้น) ดังนั้น เสียงดัง...จึงมิใช่เกิดจาก ...“ความร้อน” แต่เพียงอย่างเดียว...เสียงดังที่ “เย็น” ก็มี ใช่หรือไม่? นี่คือ “สังขาร”

และทำไม “น้ำตก” จึงเกิดเสียงดัง! มันดังเพราะ...ในตัวน้ำนั้น มีสังขาร อย่างหนึ่งคือน้ำนั้นย่อมเดิน “ตรง” เสมอ...ดังเช่นเรายกแก้วน้ำ เทลงก็ จะเห็นน้ำเดินเป็นเส้นตรง...และที่มันเกิดเสียงดัง! เพราะขณะนั้น “พลังน้ำมีมาก” นั่นเอง



**พลังธรรมในจิต!** ก็เช่นกัน...บางครั้งขณะที่มัน **เดินตรง** และเกิดเสียงดัง...หาใช่...เพราะ “**ความร้อนหรือความโกรธ**” อันเกิดจาก “**ความหลง**” แต่อย่างใดไม่...มันเป็น **ลีลาธรรม** ของ **สังขาร** ที่จะแสดงให้เห็นว่า... “**สังขาร ย่อมเดินตรงเสมอ!**” และสังขารนั้นจะ**ไม่มีตัวตน** พวกเขา พวกเขา **คือไม่เข้าใคร ออกใคร** มันจะมีแต่ความถูกต้อง ที่มีใช่ถูกใจเท่านั้นเอง

รู้แต่เพียงว่า...**ธรรมบริสุทธิ์** ขณะนั้น **ไม่มีเรื่อง**ของ “**สมมติ**” ปนอยู่เลย จึงไม่มี “**ตัวตน บุคคล เรา เขา**” แต่อย่างใดในความเป็นจริง มันจึง**ไม่มีอะไรเลย**...มันเป็นเพียง **ลีลาธรรม**ที่จะให้ “**ปัจจัยตั้ง**” เท่านั้นเอง

## ใกล้ หรือ ไกล

(ธรรมกลางๆ นะ อย่าป่วน!)

คนเราจะเห็นกันจริงๆ ตรง “**ใจ**”

แม้ใกล้ตัว แต่ไกลใจ ก็ยังไม่สามารถจะเห็นกันได้

เปรียบเสมือน “**ตาอยู่ติดกับขนตา**” ตาก็ไม่สามารถมองเห็น “**ขนตา**” ได้ฉันใดก็ฉันนั้น

ดังนั้น ความใกล้ไกลหรือไกลทางกายภายนอก จึงมิใช่เครื่องตัดสิน “**การเห็น**” กันได้ ต้อง “**ใจถึงใจ**” เท่านั้น นี่คือ “**สังขาร**”

# ตกว่าไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ หมายถึงอะไร? (ในทางธรรม)

**ตกว่าไม่ไหล...ตกไฟไม่ไหม้** ในทางธรรมนั้นหมายถึง “**จิตใจ**”

บุคคลใดก็ตามที่ **ทำใจได้แล้ว** (จิตอยู่เหนืออารมณ์) แม้เขาจะต้องตกอยู่ใน “**กระแสแห่งคำพูด**” คือ...**กระแสแห่งน้ำลาย!** หมายถึง **คำพูดของโลกที่เป็น...คำสรรเสริญเยินยอ หรือคำหวานที่ ชื่นชม** ก็ตาม...จิตนั้นก็หาได้หลงไหล...ล่องลอยไปตามคำพูด คือ**กระแสแห่งน้ำลาย** เหล่านั้นไม่

ในขณะเดียวกัน...หากจะต้อง **ตกอยู่ในปฏิกิริยาอาการ** ที่หยาบคายและ**รุ่มร้อนดังไฟ**ของใคร หมายถึง**ตกอยู่ในคำพูด** ที่**ร้อนแรง-หยาบคาย-ดูถูก-เหยียดหยาม-นินทาว่าร้าย-เสียดสี** ต่างๆ นานา จนแทบจะเผาไหม้ก็ตาม จิตนั้นก็หาได้ถูก **เผาไหม้** จนกระทั่ง**รุ่มร้อนไปทั่วทั้งกาย-ใจ** ไม่ (ต่อกิริยาอาการหรือคำพูดต่างๆ เหล่านั้น)





จิตนั้นก็ยังรู้และเป็นปกติอยู่เหมือนเดิม...ไม่ทุกข์... ไม่มี  
ห่วงใยใดๆ เลยต่อผลของมัน!

มันมีแต่...รู้ที่ไม่มีผล! รู้ที่ไม่ทุกข์! เท่านั้นเอง จึงเป็นรู้  
ที่อิสระ!

ฝึกสติอยู่เป็นนิจ...จิตไม่ลื้ม!

(สติ คือ ผู้คุมครองจิต!)

ฟ้าสดใส	ใจสะอาด	ปราศจากทุกข์
สายลม	กระหน่ำ	รุนแรง
ต้นไม้	ลู่แรง	ทนได้
สละบัด	ใบพลิว	เริงรำ
ไร่	ความโศกา	ใดๆ!

แม้	ทะเล	จะเกิดคลื่น
ฉันคงยืน	บนฝั่ง	ดูรู้เห็น
ไม่หลงคลื่น	หลงลม	หลงโคลนเลน
เพราะฉัน	เป็นเพียง	ผู้ดูผู้รู้เอย

# ใส่เคื่อนสอนธรรม

## เพราะหิริโอตตปปะช่วย...สาธุ!

ตอนเริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ครั้งหนึ่ง ขณะเดินจงกรม...  
เกิดอาการอ่อนเพลียมาก เพราะทำความเพียร ติดต่อกันมา  
หลายวัน กำหนดกินน้อย นอนน้อย...เจริญสติทุกอิริยาบถ เท่า  
ที่จะทำได้ ในคืนเกิดเหตุราวตีหนึ่งตีสอง...ขากแทบจะไม่ขึ้น...  
ก้าวขาแทบจะไม่ออก...ทั้งง่วงนอน...ทั้งอ่อนเพลียเหมือนคน  
หมดแรง...ทรงตัวไม่อยู่...แทบจะล้มทั้งยืน...ใจเหมือนจะขาด  
เสียให้ได้...อยากพักเต็มที่...แต่ก็พักไม่ได้ (เพราะไม่ยอมให้  
เสียสัจจะ) เนื่องจากได้ตั้งสัจจะอธิษฐานไว้ว่า...คืนนี้ จะไม่ยอม  
ให้หลังแตะพื้น หรือหลังพิงฝา อย่างเด็ดขาด...จะไม่ยอมนอน!

ความรู้สึกในขณะนั้น...เหมือนคนใกล้จะตาย! ใจมันจะ  
ขาดจริงๆ...บังคับตัวเอง...ช่วยตัวเองแทบจะไม่ได้...แม้จะ  
กำหนดสัจจะสักเท่าใด มันก็ไม่ยอมทำตาม (อยากจะร้องให้...  
เพราะสงสารตัวเองมากที่สุดในขณะนั้น) รู้แต่เพียงว่า...กายมัน  
ไม่ยอมทำ ไม่ยอมเชื่อฟังเราเลยรู้สึกเหมือนว่า...ขาค้นนั้นจะ



...หนักที่สุดในโลก...มันไม่ยอมขยับเลย...ทุกข์จริงๆ! ทุกข์จริงๆ!  
ทุกข์อะไรอย่างนี้

๓๒๒

โธ้ย...จะตายแล้ว...ตายแน่ๆ แล้ว! จิตมันร้องบอก  
อย่างนี้...จะทำอย่างไรดี? คงต้องตายแน่ คราวนี้จิตมันร้องบอก  
อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เพราะ “มันทุกข์จริงๆ!”

ขณะนั้นพลันสายตาเหลือบไปเห็น...ใต้เตียงตัวหนึ่ง  
เลื้อยผ่านมาตรงหน้าทางเดินพอดี จึงหยุดเดินเพราะกลัวจะ  
ไปเหยียบถูกตัวมันเข้า...จิตสงสารมัน...ปล่อยให้มันผ่านไปก่อน  
ขณะที่คอยอยู่นั้น สายตาก็ดูมัน เห็นมันค่อยๆ ขยับตัว ไป  
ข้างหน้าอย่างช้าๆ ค่อยๆ ขยับตัวไปๆ

พลัน จิตเกิดความรู้สึก สงสาร มันมาก โธ้ยมันจะไป  
ไหนนะ...เกิดเป็นมันช่างน่าสงสาร เสียจริงๆ...จะไปไหนแต่ละ  
ที่...ช่างลำบาก...เท้าก็ไม่มี...ตัวก็ยาว...ต้องค่อยๆ ขยับตัว ไป  
ทีละนิดๆ ตลอดเวลา

ขณะคิดจบ มันได้เลื้อย ผ่านทางเดินไปแล้ว...พลันจิต  
เกิด ความคิด ขึ้นมาว่า...นี่ขนาดมันไม่มีขา...จะไปไหนแต่ละ  
ที่แสนลำบาก มันก็ไม่ห้อย...ก็ไม่เห็นมันจะบ่น ว่าเหนื่อย ว่า  
ลำบาก อะไรเลยตลอดชีวิต มันก็ต้องลำบากเช่นนี้ไปจน  
กระทั่งตาย ขนาดไปได้ทีละนิดๆ ด้วยความยากลำบาก มันก็  
ยังไม่ละความเพียรความพยายาม และยังมีอารมณ์ที่

ไปไหนได้ไกลๆ โดยไม่ห้อย (มันไม่ทุกข์เลย) มันเก่งจริงๆ  
มันอดทนจริงๆ (จิตเกิดความรู้สึกชื่นชมในความเพียรและความ  
อดทนของมันในทันที ขณะนั้น “มูทิตาจิต” ได้เกิดขึ้นแล้ว...  
จิตรู้สึกเป็นสุข อย่างประหลาด จนอุทานออกมาว่า...โธ้ย มัน  
เก่งมาก...เก่งจริงๆ ใจเบิกบานอย่างบอกไม่ถูก!)

๓๒๓

เมื่อรู้สึกตัว จิตก็ ย้อนกลับ มาถามตนเองว่า...แล้วเรา  
ล่ะ...ไม่อาย...มันหรือ น่าอายจริงๆ ก้าวหนึ่งของเรา เท่ากับ  
มันขยับตัวตั้งก็ร้อยครั้ง เรายังโชคดีกว่ามันมาก แล้วยังมาบ่น  
อยู่อีกหรือ (จิตสอนตนเองอีก แปลกจริงๆ) ขณะนั้นสายตาก็  
เหลือบไปเห็นพวกแมลงตัวเล็กๆ กำลังคลาน อยู่มากมายใต้  
แสงไฟ แมลงก็เหมือนกัน มันคลานได้ที่ละนิดๆ มันก็ยัง  
ไม่บ่น...ไม่ห้อย มันเก่งกว่าเราเสียอีก เรายังแหย่จริงๆ ...ตัวโต  
เสียเปล่า...สู้เจ้าตัวเล็กๆ นี่ก็ยังไม่ได้ พอคิดได้เช่นนี้ก็เกิด  
ความรู้สึกละอาย ขึ้นมาในจิตตนทันที (หิริ-โอตตปปะ ได้เกิด  
ขึ้นแล้วในจิต) พอ หิริ-โอตตปปะเกิดขึ้นในจิต เท่านั้น...ความ  
รู้สึกต่างๆ ก็หลุดออกไปได้สิ้น เมื่อเกิดความละอายขึ้นมา  
แปลกจริงๆ !

พลัน กำลังกาย-กำลังใจ มาจากไหนก็ไม่รู้...จิตเกิดความคิด  
ขึ้นเบิกบานใจ อย่างประหลาดเหมือนต้นไม้ได้น้ำฝน เช่น  
นั้นแหละ ความเหนื่อย อ่อนเพลีย มลายไป สิ้น จิตเกิดกำลังใจ  
ต่อการมุ่งบำเพ็ญธรรมอย่างอัศจรรย์ ประมาณตี ๓ เศษๆ



ก็ได้สัมผัสธรรมอันไม่เคยรู้มาก่อนว่ามันเป็นเช่นใด ก็ได้พบด้วยตัวเอง จริงๆ สาธุ...สาธุ...สาธุ! (อันนี้บอกไม่ได้ เป็นการอวดอุตตริมนุสสธรรม พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ ธรรมบางอย่างบอกได้ บางอย่างบอกไม่ได้ ธรรมบางอย่างเป็นของเฉพาะตน...เฉพาะคน คือไม่เป็นทุกคน ของใครของมันถ้าบอกไปจะทำให้เกิดความหลงได้ จะเป็นภัยกับผู้รับ ถ้ารับไม่เป็น ก็จะทำให้เกิดความหลงติดอันเป็นความหลงที่ ละเอียดยึดได้ สิ่งนี้จึงผ่านไปให้ยึดหลักว่า...รู้ปล่อย-รู้ปล่อย! เท่านั้นแหละ ปลอดภัยที่สุด ดีก็ อย่าติด ไม่ดี ก็ อย่าติด รู้-ผ่าน...รู้-ผ่าน! แค่ “รู้” ก็พอ จับหลักปลอดภัยง่าย ๆ อย่างนี้แหละ

ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า ...“สัจจะเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง” สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังข้ามพ้นไม่ได้ หรือเป็นผู้ใหม่อยู่ ขณะบำเพ็ญธรรมให้ยึดสัจจะเป็นหลัก ไว้ก่อน (ถึงเสียชีพอย่า เสียสัจจะหรือยอมเสียชีพ เพื่อแลกธรรม หรือ จงยอมตายก่อนตาย! จึงจะไม่ตาย หมายถึง “พบธรรมที่ไม่ตาย!” มันเป็นเช่นนั้นเอง)

(hiri-โอดตปปะ คือตัวศีลธรรมชาติ หรือ ศีลของใจ อันมีความละเอียดใจเป็นหลัก ที่ทำให้จิตเกิด “ปัญญา” รู้แจ้งและ “ละอาย” จนปล่อยวาง “อารมณ์ที่ยึดถือในธาตุขันธ์” ได้อย่าง “อัตโนมัตติ” วิเศษและอัศจรรย์เช่นนั้นเอง)

ธรรมวิเศษแห่งพุทธะจริงๆ (ธรรมสายตรง) นั้น...มิใช่แสง-สี หรืออิทธิฤทธิ์อภินิหารใดๆ นั้นยังมีใช่ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรง ตรัสรู้! พระพุทธองค์เคยมี ก่อนตรัสรู้...มีมากด้วยวิชานี้

แต่มันยัง ดับทุกข์ไม่ได้ตลอด...ยังกลับมาทุกข์อีก! ท่านจึงทิ้งและไม่ทรงสั่งสอน เรื่องนี้เลยจริงไหม? กลับยังทรงห้ามสาวกไม่ให้พูดเรื่องนี้ ถ้าพูด ต้องอาบัติ! เพราะท่านรู้ว่ามันเป็นทางแห่งความหลง ที่ไม่สามารถออกจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง...เพราะท่านเคยผ่านมาแล้ว...ท่านจึงทรงห้าม!

ธรรมที่พระพุทธองค์ทรง ตรัสรู้ และทรงเพียรสอนนั้น คือธรรมแห่งความพ้นทุกข์ทางจิต...หรือความหลุดพ้น ทางใจ ต่อ อุปาทานแห่งความยึดถือในความมี “ตัวเราของเรา” นั่นเอง นอกนั้นมีใช่ทางที่ตรัสรู้

หากผู้ใดเดินจงกรมแล้วเกิด “ท้อใจหรือหมดกำลังใจ” จะลองนำอุบายวิธี นี้ไปใช้ดูบ้างก็ได้ ไม่หวง ยินดี อนุญาต ให้ตามสบาย เพื่อให้เกิดกำลังใจในการก้าวไปๆ อย่าได้ท้อถอยต่อการบำเพ็ญธรรม (ถ้าต้องการความพ้นทุกข์ทางใจจริงๆ) ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้ใส่เดือนและแมลงต่างๆ มาเป็นครูผู้สอนธรรม ให้ในยามคับขัน ข้าพเจ้าไม่อายุที่จะเปิดเผยว่า แม่ใส่เดือนและแมลงก็ยังเคยเป็นครูสอนธรรม ให้กับข้าพเจ้า สมกับคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ...“ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรม เป็นเช่นนั้นเอง...ทุกอย่าง เป็นครูทั้งหมด!”

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณต่อเมตตาธรรม ที่ใส่เดือนและแมลงได้ช่วยสอนสัจธรรมคือความเพียรและความอดทน ให้กับข้าพเจ้า ด้วยภาษาธรรม “ธาตุรู้-รู้-ธาตุรู้” อันเป็นภาษาที่

ไม่มีเสียงใดๆ ให้ได้ยิน มันเป็นภาษาไร้เสียง-ภาษาใบ้ หรือ  
ภาษาจิตนั่นเอง ขอให้ไล่เดือนและแมลงที่สอนสังขารให้กับ  
ข้าพเจ้า จงได้รับอานิสงส์ เท่ากันและขอให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง  
ด้วยเทอญ สาธุ

ข้าพเจ้าโชคดีที่ ...“ธรรมชาติรอบข้างเมตตาสอนธรรม  
ให้เสมอ!” จึงไม่หลงและไม่คิดที่จะปกปิดไว้เฉพาะตน เพราะ  
“ธรรมเป็นของโลก” จึงยินดี “คืนไว้ให้กับโลก” เช่นกัน!

### ตนสอนตน

เราจะจุด	พุทธะ	ด้วยปัญญา
เราจะจุด	เมตตา	ด้วยอภัย
เราจะจุด	วินัย	(ข้อบังคับตน)
	ด้วย	หิริ-โอตตปปะ
เราจะจุด	สังขะ	ด้วยธรรม!
ทุกข์เกิดจากจิตปรุงแต่ง แล้วหมายมั่นยึดถือ!		

### หากรู้!

ฝนตก	ฟ้าร้อง	ไม่ข้องจิต
อาจมี	บางชีวิต	หวาดผวา
แม้รู้	ธรรมแท้	ในอุรา
คงหยุด	โศกา	อาดูร!

ไฟไหม้ป่า...ฟ้าเมตตา...ฝนจึงตก

# สภาวะธรรม

ขณะหนึ่ง...ที่ใช้ธรรมโอสธรักษาโรค!  
“อันเกิดจาก...(ปัญญา) ที่ปัดจัตตัง!”

(ทางผ่านในอดีต) ครั้งหนึ่ง ขณะเกิดเจ็บป่วยเป็นไข้  
ร่างกายเกิด ทุกขเวทนา มาก มีอาการ เจ็บปวดไปทั่วทุกขุม  
ชน...เหมือนร่างกายจะแตกออกเป็นเสี่ยงๆ ให้ได้ ใช้ขึ้นสูงมาก  
ปวดหัวแทบจะระเบิด ทั้งท้องร่วง อาเจียน ตลอดเวลา ๒ วัน  
กับ ๑ คืน ถ่ายออกมาเป็นเลือดเหม็นคลุ้งไปหมด (ย้อนเล่าทาง  
ผ่านในอดีตของตน ที่จะเป็นประโยชน์ และเป็นกำลังใจต่อผู้  
ปฏิบัติได้บ้างไม่มากนัก)

แต่จิตขณะนั้น มันไม่ยอมทานยาหรือหาหมอ มันบอก  
กับตนเองว่า “เป็นเองได้ก็หายเองได้” ตายก็ช่างมัน ร่างกายนี้  
เป็นภาระจริงๆ หนอ (จิตมันแรงมาก มันเห็นชัดๆ) จิตเมื่อสังขาร  
นี้จริงๆ เพราะเห็นทุกข์และภาระของสังขาร คือ ร่างกายในตน  
นอนหมดแรงอยู่เช่นนั้นเอง



เวทนาในกาย ก็ช่างมากขึ้นๆ เจ็บปวดจนทนแทบจะ  
ไม่ไหว นอนบิดไปบิดมา เจ็บจนจะขาดใจตายจริงๆ น้ำตาไหล  
พรากจิตน้อมถึงพระพุทธเจ้าทันที ขอถวายชีวิตแด่ท่าน จนยอม  
อธิษฐานว่า...“หากถึงเวลาต้องตายแล้วก็ขอให้ตายไปเสียเถิด  
...อย่าได้ทรมานเช่นนี้เลย...ยินดีตายแล้ว จิตไม่กลัวตาย เตรียม  
ใจพร้อมแล้ว จิตยอมตาย แต่ไม่ยอมกินยา(มันเกิดความรู้สึก  
เองเป็น สภาวะธรรม คือธรรมที่ต้องเรียนรู้)

ความเจ็บปวดก็หาได้ลดลงไม่ กลับเพิ่มขึ้นๆ...พอได้สติ  
...ก็ถามตัวเองว่า “นี่...ใครปวด! ก็ร่างกายเรานี้ คือ ธาตุ๔ ดิน-  
น้ำ-ลม-ไฟ นี่นา! จิตน้อมนึกถึงดินจริงๆ! นึกถึงถนนที่เป็น  
ดินมันตากแดด-ตากฝน-หน้าร้อน-หน้าหนาวจะเป็นอย่างไร  
...ก็ไม่เห็นมันบ่นว่าทุกข์! ว่าร้อน-ว่าหนาว-ว่าเจ็บว่าปวด อะไร  
เลยนี่...เออ! ใช่จริงๆ ด้วย (จิตน้อมเอาธาตุดิน ขึ้นพิจารณา  
ตามสภาพ ความเป็นจริง...แล้วจิตก็ยอมรับว่า...ใช่! ดินจริงๆ  
นั้นมันไม่เจ็บไม่ทุกข์เลย!)

น้ำ! ก็เหมือนกัน นึกถึงความเป็นจริงของน้ำอีก เขาจะ  
เอามันไปต้มบนไฟ เอาไปใส่ในตู้เย็นจนเย็น และแข็งเป็นก้อน  
น้ำแข็ง มันก็ไม่เห็นร้องว่า...เจ็บปวด-ร้อนหนาวอะไร? (ยก  
ธาตุนี้ขึ้นพิจารณาอีก ทบทวนอีก จิตก็เห็นจริงตามว่า...ใช่! ธาตุ  
น้ำมันก็ไม่ทุกข์ เช่นกันในความเป็นจริง)

ธาตุลม! ก็เหมือนกัน...พัคคเวลาเขาจะเปิดหรือจะปิด  
สวิตช์ ลมมันก็เห็นว่าอะไร (พิจารณาธาตุลมอีก ก็จริงอีก  
...ลมก็ไม่มีทุกข์!)

ธาตุไฟ! ก็เหมือนกัน...นึกถึงไฟจริงๆ...ใครจะจุดจะดับ  
...จะเปิดจะปิด จะทำอย่างไรกับมัน...มันก็ไม่ว่าอะไร? เออ  
...ใช่! จริงๆ อีกนั่นแหละ จิตยอมรับความจริงหมด (ยกธาตุ  
อะไรขึ้นพิจารณา ก็เห็นจริงหมด) ใช่แล้ว...ธาตุ ๔ มันไม่ทุกข์  
เลยจริงๆ!

เอ! ก็กายเรานี้ มันหล่อเลี้ยงด้วยธาตุ ๔ คือ ข้าวผักผลไม้  
ฯลฯ อันเกิดจากดิน-น้ำ-ลม-ไฟ และตัวมันเอง ก็คือ ดิน-น้ำ-  
ลม-ไฟ เช่นกัน แล้วทำไมธาตุ ๔ ที่เป็นร่างกายนี้ถึงเจ็บล่ะ!

จิตน้อมมาที่กาย...และน้อมนึกถึงร่างคนที่ตายแล้ว มา  
เปรียบเทียบ เอ! ศพคนที่ตายแล้วเวลาเขาเผา...มันก็ไม่เห็นร้อง  
ว่าเจ็บ-ว่าปวด-ว่าร้อน เลยนี่! ใครจะทำอย่างไร...มันก็ไม่ว่า  
อะไร... เขาเอามันใส่โลง-ปิดฝา-ผูกมือ-ผูกเท้า ไม่เห็นมันร้อง  
อึดอัด หายใจไม่ออก หรือไม่ยอมเลยนี่! ตัวเราหากตายไปก็  
เป็นเช่นนั้น...เหมือนกัน แล้วทำไมตอนนี้เราถึงเจ็บล่ะ ทำไม  
ปวดล่ะ! ใครเจ็บปวดล่ะนี้ ใครเจ็บปวดล่ะนี้ มันเจ็บปวดได้  
อย่างไร...ตรงไหน? น้อมเข้ามา...ดูที่ตน...พิจารณาตน จริงๆ  
เพื่อค้นหา ต้นเหตุของทุกข์ให้ได้





เอ! ก็กายเราเป็นธาตุ ๔ มันจะต้องไม่เจ็บช้ำ! เพราะ...ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มันไม่เจ็บ...มันไม่มีชีวิต...มันไม่มีความรู้สึก...มันไม่เจ็บจริงๆ

แล้วใครเจ็บ! ใครเจ็บ! เผ้าคันคิดพิจารณาตามตนเอง อยู่อย่างนั้น (น้อมกายออกเทียบกับธาตุ ๔ ทางภายนอกอีก... น้อมธาตุ ๔ เข้ามาสู่กายอีก...น้อมกายเป็นศพ น้อมศพเข้ามาสู่ตนอีก) คิดทบทวนไปมา...เข้า-ออก...เข้า-ออก อยู่อย่างนี้แหละ! เพื่อค้นหาความจริงของตัวเจ็บให้ได้ อย่างไม่ลดละ... ต้องรู้ให้ได้(จิตค้นคิดพิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ...ตลอดเวลา!)

ประมาณชั่วโมเมนต์คงจะได้ ก็เกิดความรู้สึกเหมือนมีอะไรแตกขึ้นที่ร่างกาย “โพละ!” เหนือเปือกทวมตัวไปหมด อาการ เจ็บปวดตัวร้อน เพราะพิษไข้หายไป อย่างปลิดทิ้ง! ตัวเย็นสดชื่น-เบาสบายอย่างบอกไม่ถูก...จิตใจสดชื่นแจ่มใสเบิกบานอย่างประหลาดจริงๆ จิตอยากออกมาวิ่งเล่น ลุกขึ้นได้ตามปกติธรรมดา...แต่มีอาการเพื่อยอยู่บ้างเท่านั้น

(ผู้ใดปฏิบัติต้องการชนะเวทนาในตน ไม่ต้องใส่ใจอาการแตกโพละ! ให้มุ่งค้น “ปัญญา” หาเหตุจริงๆ...ให้จิตยอมรับให้ได้...ให้ชนะอุปาทานให้ได้...จุดนี้สำคัญมาก! ถ้าทำเหตุไม่ถึง...ผลจะไม่เกิด! ไม่ต้องสนใจผล...ทำเหตุให้ถึง...ผลจะมีเอง!)

คำว่า “ตายก่อนตาย!” คือเมื่อยอมตายกลับ “ไม่ตาย!” เป็นเช่นนี้เอง...จิตไม่มีคำว่า “ตาย” อีกต่อไป อิสระเหนือสิ่งใดจริงๆ สถานะนี้ได้เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า “ในอดีต” ขณะยังทำหน้าที่ค้าขายและพักอยู่กับบ้าน ยังมิได้ปลีกไปไหน รู้แต่เพียงว่า... ขณะนั้น...เจริญสติรู้การเคลื่อนไหวของกายในตนบ่อยๆ เท่านั้นเอง ใช้กายตนเป็นสถานที่ปฏิบัติ! ขณะเกิด ตนก็ ไม่รู้อะไร ยังไม่เข้าใจ...รู้แต่เพียงว่า...ไขหยาไปแล้ว เท่านั้น ปัจจุบันเมื่อมาย้อนทบทวนถึงทางผ่านของตัวเองจึงรู้และเข้าใจพร้อมทั้งสื่้อออกมาได้

อดีต! เป็นสิ่งที่รู้ได้ ทั้งตนเองและผู้อื่น

อนาคต! เป็นสิ่งที่รู้ได้ (ไม่เที่ยง)

ปัจจุบัน! เป็นสิ่งที่รู้ได้ เฉพาะตน (ขณะปฏิบัติ)

ความโชคดีของปัญญาในการปล่อยวาง ที่ข้าพเจ้าได้พบนี้ หากใครจะนำไปทำประโยชน์แก่ตนได้...ก็อนุญาต...ยินดีให้ด้วยความเต็มใจ...เอาตามสบายก็แล้วกัน

(ความเมตตาจริงใจ...มิใช่การโอ้อวดแต่อย่างใด การให้สิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อกันและกันโดยไม่ยึดถือมิใช่เป็นความ “หลงตน” แต่เป็น “น้ำใจ” เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ต่างหาก เหมือนฝนที่ตกลงมา ก็จะให้แต่ความชุ่มเย็น ถ้ารู้จักนำไปใช้ก็จะเกิดประโยชน์...มันจะไร้ค่า กับผู้ที่ไม่ต้องการ เท่านั้น ซึ่งผู้เขียนก็มีได้หวังผลตอบแทนจากใคร ให้เป็นกลางๆ ใครจะใช้-จะทิ้ง-



จะชม-จะด่า-จะตำหนินินทา ก็เป็นเรื่องในจิตของผู้รับเป็นเอง  
ปรุเองทั้งหมด เหมือนฝน...จาก จุดเริ่มต้น มันเป็นน้ำสะอาด  
บริสุทธิ์ก่อน...ต่อเมื่อมันตกลงมาถูกขยะ มันก็เกิดเป็นน้ำขยะ!  
ตกถูกโคลน ก็เปลี่ยนเป็นน้ำโคลน! ตกถูกขี้วัวขี้ควายก็เปลี่ยน  
เป็นน้ำขี้วัวขี้ควาย! สุดแต่ผู้รับอีกที ว่าจะรับเช่นไร...จะ  
เปลี่ยนเป็นอะไร? หากตกในภาชนะที่สะอาด...น้ำนั้นก็สะอาด  
เหมือนเดิม จริงไหม? จึงเป็นการพบกันครึ่งทาง ระหว่างผู้รับ  
กับผู้ให้จริงๆ ต่อผลของมัน)

เพราะ...ผู้เขียนมีความสงสารและบริสุทธิ์ใจเมื่อได้เห็น  
“ความเวียนวน” ของคำว่า “วิปัสสนา คือความเห็นแจ้ง” ที่  
วากวนนั่นเอง สงสารจึงยินดีเปิดเผยทางให้กับผู้ใฝ่ใจในธรรม  
ทุกๆ ท่าน ได้มีโอกาสรู้และเข้าใจ เมื่อตนบังเอิญมีโอกาสรู้  
และสัมผัสได้ ก็ไม่หวง ยินดีมอบให้ฟรีๆ! ต่อความรู้นั้น (สุด  
แต่ใครจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้แค่ไหน  
เท่านั้นเอง ขณะที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็จะทำให้เกิดความ สับสน-  
วากวน-มิดมนอยู่ไม่รู้สิ้น) ความจริงกับความคิดคนละอันกัน  
...ความคิดนั้นเหมือนการพายเรืออยู่ในอ่าง...วนไปก็วนมา  
...เสียเวลาเปล่าๆ มันไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับสร้าง ตัวหลง  
ให้มากขึ้นเสียอีก ตามความนึกคิดจึงเป็นความเวียนวน ที่น่า  
สงสาร และเสียเวลามากที่สุด หากรู้...อย่าเพิ่งเชื่อ ให้ไปทำ  
ตนดูก่อน

ขอยืนยันว่า...ทางพ้นทุกข์นั้นมีจริงๆ และทางเป็นเช่นนี้  
...เดินอย่างนี้ (มีใช้อยากแสดงตนเป็นคนวิเศษ “อวดอุตริ” หรือ

อยากสอนใครๆ...หรืออยากเก่งกว่าใคร...อยากเป็นอะไร...ไม่ใช่  
ทั้งนั้น...แท้จริงเป็นแต่เพียงการ “บอกเล่า” ลูกันฟังว่า...มี  
โอกาสได้ไปพบร้านอาหาร (สมมติในการสื่อ) ร้านนี้อยู่ตรงนี้  
...ไปทางนี้ มีอาหารอร่อยอย่างนี้ๆ ลองไปทานดูนะ ดีจริงๆ  
ความหมายเป็นอย่างนี้ต่างหาก ที่สื่อออกมาต้องการเน้นว่า...  
“ปัญญาใช้อย่างนี้...น้อมอย่างนี้...น้อมเข้าสู่ตนเสมอ” ...น้อม  
เข้าสู่ความเป็นจริง ด้วยการ “นึก-ค้น-คิด” ตามสภาพความ  
เป็นจริงก่อน...เมื่อจิตพิจารณาจนจิตเห็นจริงแล้ว (เหมือนมี  
การโต้วาทิ ในจิต ...“จิตถาม-จิตตอบ”) ในที่สุด...จิตจะเห็นแจ้ง!  
แล้วยอมรับและปล่อยวาง “อุปาทาน” ได้เองโดยอัตโนมัติทั้ง  
กายใจได้จริงๆ เมื่อไหร่? “วิปัสสนา” คือความเห็นแจ้งที่หลุด  
พ้น! อันเป็นผล...ก็จะเกิดขึ้น เมื่อนั้นทันที!

นี่คือ “ปัญญาวิปัสสนา” ที่ข้าพเจ้าโชคได้พบเห็นโดย  
ไม่รู้ตัว จึงยินดีที่จะเปิดเผย “สัจธรรม” คือทางเดินอันเรียกว่า...  
“มรรค!” แก่ชาวโลกเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้นเองว่า...  
“ปัญญา” ใช้อย่างนี้ “วิธีใช้ปัญญาแบบง่ายๆ” ที่ชาวบ้านธรรมดา  
หรือใครๆ ก็ทำได้ ถ้าทำจริง หรือ อยากทำอยากลอง คือให้  
น้อม...“ปัญญานอก...อันเป็นความนึกคิด...เข้าสู่... “ปัญญาใน”  
คือ “วิปัสสนา (เห็นแจ้ง)” อันเป็น “ปัญญาที่หลุดพ้น” อีกที  
จึงจะใช่ของจริง (ตัววิปัสสนาจริงๆ เป็นเช่นนี้ จำเป็นที่ต้อง  
ยกตัวอย่างให้ดู...เพื่อความเข้าใจ) ใครอยากรู้จริง...ก็ไปทำเอง!  
ทำเมื่อไหร่...ก็รู้ เมื่อนั้น! เพราะ...“ธรรมใดก็ไม่ได้ผล...ถ้าตน  
ยัง ไม่ยอมทำที่ตน!”



# มายาจิต...

## จิตหลอกจิต!

นี่คือทางผ่าน ที่ข้าพเจ้าย้อนทบทวนเหตุการณ์...“ในอดีต” แล้วลื้อออกมา (อดีต! เป็นสิ่งที่จะลื้อให้รู้ได้!)

ช่วงหนึ่งแห่งการปฏิบัติธรรมขณะนั้นยังไม่รู้ยังไม่เข้าใจว่าเหตุทุกข์เกิดจากอะไร? (กำลังค้นหาอยู่) จิตมักจะรวมเองตลอดเวลาโดยมิได้กำหนด (มันไม่อยากรุ่งกับใคร? อยากรุ่งกับตัวเองเท่านั้น) การอยู่กับคนมากๆ ทำให้ไม่สะดวกต่อการดูจิตตนเพราะเขามักจะมาชวนพูดคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ตลอดเวลา จิตบอกให้หาที่ไม่มีใครรบกวนดีที่สุด ในขณะที่เมื่อพิจารณาดูแล้ว จึงได้ไปขออาศัย สถานที่บนเขาแห่งหนึ่ง ซึ่งเห็นว่าเหมาะสมแล้ว จากนั้นก็เริ่มต้นกำหนดตนเองด้วยสัจจะว่า...

ตื่นเช้าตี ๔ จะต้อง อาบน้ำทุกเช้า งดอาหารที่เคี้ยวเพื่อตัดปัญหา ภาวธรรม, วัณวย ในการกิน (ไม่อย่าให้ ตนเป็นภาระใครให้ลำบาก เกรงใจ รับของง่ายๆ คือประภาท น้ำๆ ก็

พอแล้ว เพื่อคลายความหิวชั่วขณะหนึ่ง) จะเจริญสติตลอดเวลาในทุกอิริยาบถให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ ช่วงนั้นเป็นช่วงฤดูหนาว ได้กำหนดมิใช่ ผ้าห่มใดๆ เพิ่มเติม อื่นนอกจากผ้าบางๆ ผืนเดียวที่มีอยู่ (มีแค่ไหนก็จะใช้แค่นั้น จะไม่รบกวนเรียกร้องเอาอะไร จากใครอีก จะพอใจเท่าที่ตนมีเท่านั้น จิตระวังความสันโดษมากจริงๆ) ไม่มองจะไม่นอนจะใช้ความสามารถทั้งหมด ทำตนเพื่อปฏิบัติบูชาเท่านั้น งดพูด ไม่ต้องการให้ใครรบกวน จำกัดตัวเองให้อยู่แต่ในห้องพักเล็กๆ เพราะไม่อยากจะพบใคร ต้องการอยู่กับตนเองเท่านั้น ยืน-เดิน-นั่ง-นอน อยู่แค่ห้องสี่เหลี่ยมเล็กๆ เท่านั้นเอง ขณะนั้น...จิตมันสั่งเอง มันกำหนดเอง มันสอน มันบอกเองทั้งหมด ว่าให้ทำอะไร? (แปลกมา...จิตสอนจิต!)

หน้าหนาวอากาศบนเขา หนาวมาก โดยเฉพาะน้ำก็เย็นจัดด้วย ตื่นตี ๓ กว่า ตี ๔ จะลุกขึ้น อาบน้ำทันทีที่เข้าวันแรกนั้นผ่านไปด้วยดี ...ไม่มีอะไรในจิต

พอวันที่ ๒ มีความรู้สึก ปวดตรงหัวเขามาก ปวดถึงกระดูก-ถึงใจจริงๆ จิตมันบอกว่า...ที่ปวดนี้เพราะอาบน้ำตอนเช้า น้ำเย็นจัดเกินไปนั่นเอง! นี่แหละที่เขาเรียกว่า...หนาวจนปวดเข้ากระดูกล่ะ! ควรหยุดอาบน้ำได้แล้ว...เดี๋ยวจะเป็นอันตรายมาก! จิตบอกกับตนเช่นนี้



แต่ใน **ความรู้สึกอีกอัน** ก็ค้านว่า...**ไม่ได้! ไม่ได้! สัจจะคือสัจจะ! เลิกไม่ได้...** หากถ่มน้ำลายลงพื้นแล้ว เราเลียกินได้ไหม? (จิตได้...ย้อนถามตนเองว่าทำได้ไหม? มันก็ตอบว่า...**ทำไม่ได้!**) ถ้าทำไม่ได้ก็ **เลิกไม่ได้!** จะตายก็ช่างหัวมัน! (จิตมันบังคับตัวเอง...เห็นจิตตนสอนจิตตน!) **ไม่ได้** ต้องอาบน้ำดี ๔ ทุกวันที่อยู่ที่นี้...**เลิกไม่ได้** สัจจะไว้แล้ว **ต้องทำ เลิกไม่ได้!** ในที่สุดมันก็ยอมจำนน...**ไม่ได้ก็ไม่ได้...อาบก็อาบ (จิตมันจำใจรับ)**

ขณะรู้สึกตัวตื่นขึ้นมานั้น...มัน**บิดเบือน**ต่อรองกันอยู่อีก...**แว่นสักวันเถิดนา...เข้าเกินไป...** อากาศก็หนาวมาก...น้ำก็เย็นจัด...เดี่ยวจะไม่สบาย...เป็นโรคปวดบวมละแยะเลย! ไหนจะปวดหัวเข่า จนเข้ากระดูกแทบจะขาดใจอีกล่ะ! ไม่เอาดีกว่า! อย่าอาบเลย...มัน**บิดเบือน**...โอ้เอ้! ไม่ยอมหลุกสักที

จิตก็สั่งว่า...**ไม่ได้! ไม่ได้!** (ตนเห็นจิตสอนตนตลอดเวลา) ลูกขึ้นอาบน้ำเดี๋ยวนี้!...**สัจจะคือสัจจะ! เลิกไม่ได้!** มัน**ไม่ยอมฟังเสียง** ต่อรองใดๆ มัน**สั่ง** และ**บังคับ** ตัวเองให้ลุกขึ้น เก็บที่นอนให้เรียบร้อย จากนั้นมันก็สั่งให้**เดินไปหยิบผ้าเช็ดตัว-สบู่-แปรงสีฟัน-ยาสีฟัน**ไปเข้าห้องน้ำทันที

พอตักน้ำขึ้นแรกขึ้นมา มัน**ถืออยู่นั่น**ไม่ยอมรดสักที จิตมัน**อึดเอื่อนอีก...** มันบอกว่า **“อ๊ยะ...หนาว!”** ไม่ไหว...น้ำก็เย็นจัดเสียด้วย...**ไม่เอาดีกว่า!** มันกลัวหนาวอีก...แต่**ความรู้สึก**

บอกว่า...**ไม่ได้**จะต้องอาบ...**สัจจะคือสัจจะ!** (มันเป็นการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว...เด็ดขาด! และทำในขณะปัจจุบัน นั้นทันที โดยไม่ฟังคำต่อรองใดๆ อีกต่อไป) มียอกขึ้นน้ำขึ้น...**เทน้ำลงมาที่ตัวทันที...** ความหนาวก็เกิดขึ้น...**อ๊ยะหนาว!** รีบกำหนดรู้ทันที...กำหนด **สติ** ตามจับการกระทำ ใน (ทุกอิริยาบถ) ของการเคลื่อนไหวของกายในขณะปัจจุบันไปเรื่อยๆ ลักพัก...**จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน** สมาธิได้เกิดขึ้นแล้ว...คราวนี้ **ความสบาย** ได้เกิดขึ้นทั้ง **กาย-ใจ** มันกลับอาบไม่ยอมหยุดอีก...สบายจริงๆ...สนุกจริงๆ...**วิเศษอะไรอย่างนี้!**

ตลอดวันนั้น...**จิตใจ** แซ่ซึ้งเบิกบาน มี**สติ**จับคู้อยู่กับกายกับใจในทุกอิริยาบถ ได้ดีมาก และในคืนนั่นเอง ช่วงตี ๒ คงจะได้ **ขณะหลับสนิท** เพราะความอ่อนเพลีย อยู่กับผ้าคลุมบางๆที่ใช้หมอบุญนั้น...มันเกิด**ความรู้สึก** ตัวขึ้นมาว่า...**“อ๊ยะ...หนาว!”** แคร่รู้สึกตัวว่า **“หนาว”** เท่านั้นก็มี**ความรู้สึก**คล้ายๆ กับว่า...มีอะไรสักอย่าง**ตัดลงมาที่ร่างกาย...ตรงความรู้สึก**นั้นทันที (ตัดลงมาตรง **“เวทนา”** คือ **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั่นเอง...**คือ **ขณะรู้ตัวว่า หนาว** เท่านั้น ความหนาวก็**ขาดไป**ในทันที **แคร่รู้สึกก็หมด!** แปลกมาก **อัศจรรย์จริงๆ** สุดบรรยาย **รู้สึก แปลกใจจริงๆ** ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น...**อัตโนมัตติ** มาก! มัน**เป็นของมันเอง**ทั้งหมด โดย**ไม่รู้ตัว**มาก่อนแปลกจริงๆ **ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ได้!**

ในที่สุด...ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า...การ**ฝึกสติจนเต็มรอบ**...จนกลายเป็น **“มหาสติ”** คือ **สติอัตโนมัตตินั่นเอง...**ที่จะมา **ทำเรา**





(แรกๆ...เราทำสติ...พอมากๆ เข้า...ในที่สุดสติก็จะมาทำเรา... มารักษาเรานั้นเอง!) จากวันนั้นเป็นต้นมา...พอรู้สึกตัวว่าหนาว ไม่ว่าขณะลืมนตา หรือหลับตา...พอจับตัวรู้สึกหนาวเท่านั้นเอง... ความหนาวมันก็จะดับ (กายรู้หนาว...แต่ใจไม่หนาว) เวทนากายมี! แต่ เวทนาใจไม่มี! มันจะมีความรู้สึกเย็นอยู่แค่ผิวกายรอบนอก เท่านั้น ความหนาว “ทางกาย” รู้...แต่ “ใจมันไม่มี!” (หนาว นอก...ไม่หนาวใน) อธิบายไม่ถูก...หนาวเหมือนไม่หนาว! หากจับดูที่ “ใจ” มันจะ “สงบ-ปกติ” สบายๆ! ไม่มี ความหนาวเลย (กายส่วนกาย...ใจส่วนใจ!) อิสระไม่ข้องกัน... แต่รู้กันอยู่!

นี่คือ...ศีลธรรม อย่างหนึ่ง...ที่พบเห็น “จิตขณะเวทนากาย!” ซึ่งกายและใจ สัมผัสสัมพันธ์ กันอยู่แต่ไม่ยึดกันคือ (ทุกข์นอกไม่ทุกข์ใน!)

ข้อควรจำ- เพียงแต่ขณะที่ทำให้ ตั้งใจทำจริงๆ “สังขารคือสังขาร!” ไม่ยอมทิ้งจะตายก็ช่างมัน สังขารไว้ก่อน สังขารมาบังคับใจตนเองให้ได้ ละความอ่อนแอของตนเอง ให้ได้ แล้วทุกอย่างจะเป็นไปเอง ตามเหตุตามปัจจัย ของมัน ซึ่งมันจะมีอยู่ในนั้นพร้อมในที่สุด...มันจะเป็นทั้ง ผู้สอน-ผู้เรียน-ผู้รู้ผล-ผู้ตัดสินเสร็จ แปลกมาก! (หากใครอยากทราบว่...ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรม อย่างไร? นี่คือ “คำตอบ” คือ...แนวทางที่ข้าพเจ้าไม่เคยหวงหรือคิดปกปิดแต่อย่างใด ใครจะนำไปใช้ ทำประโยชน์กับตนได้ ในส่วนใดก็อนุญาต ตามสบายก็แล้วกัน)

ข้าพเจ้าไม่มีความรู้อะไร? พระไตรปิฎกพระอภิธรรม คืออะไรก็ ไม่เคยเรียน เคยรู้ รู้แต่เพียงว่า...มีความ ตั้งใจจริงต่อการปฏิบัติ เพราะ...อยากพ้นทุกข์! ข้าพเจ้ามักจะหาอุบายวิธีทดลองตัวเองต่างๆ นานาต่อการปฏิบัติ โดยจะถือสังขารเป็นหลักจริงๆ คือ ให้สังขารกับตัวเอง เจียบๆ โดยไม่มีใครรู้ ...รู้เฉพาะตนเอง! แล้วทำตาม สังขารนั้น ให้ได้ เมื่อสังขารกับตัวเองแล้ว จะไม่ยอมเข้าข้างตัวเอง ต้องทำให้ได้ แม้ตายก็ยอมอย่างนั้นแหละ! เอาความตายเข้าแลก...เอาสังขารเป็นหลักเสมอจนรู้ชัดในสิ่งที่ทำ “เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยไป” เช่นกำหนดงดอาหารที่เคี้ยว (อาหารที่หนักเป็นอาหารที่เบา) ดื่มน้ำแทน ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง (ทำแค่ให้รู้ว่าเป็นอย่างไรต่อผลของมันเท่านั้น...เป็นชั่วขณะหนึ่ง เท่านั้น...มิใช่ตลอดไป) เพื่อต้องการทดสอบดูจิตตัวเองว่า...มันติดอะไร?...มันต้องการอะไร?...มัน ทุกข์แค่ไหน?...ทนได้แค่ไหน? มันเกิดอะไรขึ้นบ้าง? ต้องการเห็นทุกข์แท้ๆ ในตนเท่านั้น (ขณะที่ทำ จะทำจริงๆ) ในบางครั้งก็ผ่อนผัน คืออนุโลมให้มีเครื่องชงบ้าง ของแห้งเล็กๆ น้อยบ้าง ตามเหตุปัจจัย ไม่เคยเรียกร้อง เอาอะไรจากใคร? เกรงใจและกลัวว่า ตนเองจะไปเบียดเบียนและเป็นภาระผู้อื่น (สันโดษเสมอ ในจิตตนเท่าไรก็เท่านั้น ง่ายๆ ที่สุด! ไม่ให้เบียดเบียนใคร! ไม่ให้เป็นภาระใคร? จิตจะระว่างจิตจุดนี้ เป็นที่สุด!)

ขณะทำจะดูตามกำลังความสามารถของร่างกายในขณะนั้น ดูตามกำลังของตน...จะถามตนเองว่า...เอาขนาดนี้ไหวไหม? ถ้าไหวก็ตกลง...ลงมือทำทันที...ทำจนครบสังขาร...





จะ ยาก ง่ายแค่ไหน? เมื่อสัจจะแล้วต้องทำให้ได้...ตายก็ตาย...ยอมตาย แต่ไม่ยอมเสียสัจจะที่ให้ไว้กับตน...ทำเช่นนี้แหละ เสมอมา จะค่อยเป็นค่อยไป เอาทางสายกลาง เป็นหลัก คือ หากทำได้ สบายๆ ง่ายจริงๆ ...ก็กำหนด เพิ่มขึ้นๆ... เพื่อ ทดสอบดูความอดทนของตนเพื่อดูทุกข์ทางกายเป็นอย่างไร? ทางใจเป็นอย่างไร? มันสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างไรเท่านั้นเอง ค่อย สังเกตดูตลอดเวลา ว่า...เมื่อทำเช่นนี้จะเกิดความรู้สึกอย่างไร? ...อ้อ! รู้แล้ว...สัมผัสแล้ว...เข้าใจแล้ว! ต่อไปก็เปลี่ยนวิธีใหม่ ด้วยการ กำหนดดูความพอดีของตนเป็นหลัก...ไม่ค่อยสนใจ ว่า...ตนจะต้องทำตามอย่างคนนั้น-คนนี้...เขาทำอย่างนั้น...เรา จะต้องทำตาม...เปล่าเลย...มีนิสัยเป็นตัวของตัวเองมากกว่า... ใครจะทำวิธีใดก็ช่าง...เรื่องของเขา...ตัวเราต้องดูตัวเรา (เรา ติดอะไร?...พอรู้...เราก็พยายาม แก้กตัวเอง...ทำตัวเอง เช่น... ติดรส-ติดขี้เกียจ-ติดกลัว ฯลฯ) เพราะ...ความสามารถความ พอดีของแต่ละคนไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน หนัดใครหนัดมัน ชอบใครชอบมัน

ขณะปฏิบัติจึงมักจะ ดูตัวเอง มากกว่า โดยกำหนดตัวเอง ให้ ทดลองทำอย่างนี้ บ้าง...อย่างนั้นบ้าง...สุดแท้แต่ จะนึกจะ คิดได้ (ใครจะหัวเราะ...จะหมั่นไส้...จะเสียดสีถากถาง...จะว่า บ้าก็ช่าง...เราลองเรา-เรารู้เรา-ไม่สนใจ) ลองผิดลองถูก เพื่อ เรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างนี้แหละ! ค่อยๆ รู้...ค่อยๆ รู้! พอจับจุด ได้ มันก็เดินเอง มิใช่มี บารมีมาก อะไร ดังเช่นหลายๆ คน เข้าใจและพูดกันหรือที่ตนรู้ตน...ลองซ้ำยี่สิบห้าที่...เดี๋ยวก็เข้า

จุดกึ่งกลางเอง (ทำแบบธรรมดาๆ นี่แหละ! อยู่กับผัสสะ นี่แหละ!) ส่วนมากใคร ดูไม่ออกและไม่ค่อยรู้ว่า “ทำ” หรือ (มันอยู่ข้าง ในมองไม่เห็น) เพราะใช้ “สติ” รู้อยู่กับ “ปัจจุบัน ...ภายในกาย ภายในใจตน” เท่านั้น ในทุกอิริยาบถ...แต่ “ผลรู้” จะเกิดขึ้น เรื่อยๆ...จนถูกสรุปว่า “เป็นผู้มี บารมีมาก แล้วจึงรู้ธรรม เห็น ธรรมเร็ว!” เปล่าเลยที่รู้คือ “ทำสติมากๆ!” ต่างหาก ขอสารภาพ (จำได้ว่า...ตอนปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรดี จึงได้อธิษฐานว่า...ทางเส้นใดเป็นทางที่ตรงที่สุด-ลัดที่สุด และ ถูกต้องสมบูรณ์ด้วยเหตุและผลที่สุด...ขอพระพุทธองค์โปรด เมตตา...นำข้าพเจ้าเดินทางเส้นทางนั้นเถิด อธิษฐานอย่างนี้ อยู่ทุกวัน)

คงจะ บังเอิญ หรือ โชคดี ก็ได้ จึงมีโอกาสรู้และเข้าใจ อะไรๆ ง่ายๆ ที่ไม่ค่อยจะเหมือนใคร (ส่วนมากจะ “รู้ธรรม เห็นธรรม”...ขณะลืมนตา อยู่กับ “ผัสสะสดๆ” ในชีวิต ประจำวัน นี่แหละ!) และรู้ว่า “ใจ” ตัวเดียวเท่านั้น ที่ เป็นเหตุ...จึงพูดและ ยืนยันความรู้สึกในตน (พูดแต่เรื่องของตน) ว่า...ตนรู้แล้วว่ากาย ภายนอก เป็นส่วน ประกอบ เท่านั้นเอง...อย่างไรก็ได้ ไม่ตายตัว เสมอไป “ที่ตนทำตน...ตนรู้ตน...ตนเห็นตน เป็นเช่นนี้...ตนจึง ไม่ยึด แล้วแต่เหตุปัจจัย” (พูดถึงตนเองเท่านั้น) ไม่เคย คิดคำน หรือทำลายแนวปฏิบัติของใครเลยจริงๆ...จริงใจทุกอย่างที่พูด... รู้อย่างไรก็พูดอย่างนั้น...โกหกไม่เป็น! มันเป็นไปได้...ถ้าทำ “สติ” รู้แบบนี้...จะอยู่ ณ ที่ไหน ก็ทำได้...ถ้าทำจริงๆ...มันอยู่ที่เรา นี่แหละ!...ทางนี้จึงไม่คับแคบ...สุดแท้แต่ใครจะเลือกเอง...ตาม ความพอดีและเหมาะสมกับฐานะของตน...ให้ดูตนอีกที

(ในอดีต...ตนก็มีความเชื่อว่า...ถ้าบุคคลใด “ไม่อยู่ในรูปแบบ” แล้ว...จะ ไม่มีทาง “พ้นทุกข์ได้!”) ...ตนจึงเพียรพยายาม ที่จะเข้าไปอยู่ในรูปแบบ...มีโอกาสนอยู่ในรูปแบบประมาณ ๑ ปี คุณแม่ล้มป่วย จึงได้ตัดสินใจออกมาดูแลท่าน...มาอยู่อย่าง “ธรรมดา” อีก จิตไม่หนีปรากฏการณ์ “อย่างไรก็ได้” ไม่ดูจริงไม่ผลัดดัน...ตามเหตุตามปัจจัย...ยอมหมด! เห็นจิตตนเอง เหมือน...คนขับรถ...จะขึ้นเขา-ลงเขา-เลี้ยวซ้าย-เลี้ยวขวาก็ไม่ว่า...มันจะระวังรักษา... “ความเป็นกลาง” ภายในถนนของเขตตนเท่านั้น...และขณะที่ต้องกลับมาอยู่อย่าง “ชาวบ้านธรรมดา” อีกนั้น เห็นจิตตน “มันอิสระ...มันปกติ...เบาสบาย...ไม่มีทุกข์...ไม่ติดอะไร?” แปลกจริงๆ “จิตมันไม่ตื่น ไม่วิ่ง!” เหมือนแต่ก่อนอีก...เห็นตนเองเหมือน “ก้อนหิน” ก้อนหนึ่ง...จะวางอยู่ตรงไหน? อย่างไร? มันก็อยู่อย่างนั้น (จิตหยุดวิ่ง!) มันพอดีไปหมด...อย่างไรก็ได้...อย่างไรก็ได้จริงๆ... “จิตไม่สั่ง” จิตหยุดวิ่ง-มันสงบเฉย-ไม่ตื่น...ไม่วิ่งสู่... “อดีต” ...ไม่วิ่งหา “อนาคต!” ปกติพอดีไปหมดที่รู้”

นี่คือสาเหตุ...ที่ทำให้เกิด การเข้าใจผิดในตัวข้าพเจ้า...การหยุดวิ่งของข้าพเจ้าคือ “ความหลง” ทุกคนคิดว่าข้าพเจ้ากำลัง “หลงตน” หลงทาง...เดินผิดทาง...ถูก “โมหะ” เข้าครอบงำเป็นอย่างมาก...จึงทำตัวเป็นคนเหลวไหล...เป็นคนขวางโลก “เสื่อมจากธรรม” คือ...กลับมาอยู่กับบ้าน...อยู่กับกิเลส...แล้วบอกว่า...เห็น “จิตไม่เป็นกิเลส” มันเป็นไปได้อย่างไร...ไม่มีทาง...

“คนโกหก”...ไม่มีตำรา...ที่อยู่กับกิเลสแล้ว “จิตจะไม่เป็นทาสกิเลส!” ...จะต้อง “ทิ้งให้หมด” เท่านั้น

ข้าพเจ้าไม่รู้จะอธิบายให้เข้าใจได้อย่างไร? เพราะธรรมนั้นเป็น “ปัจเจก” (คนไหนทำคนนั้นรู้) เราก็มารู้ ไม่เหมือนใคร เสียด้วย (ไม่มีตำรา) ทำอย่างไรได้ละ ...ก็มันรู้ของมันอย่างนี้จริงๆ! ยิ่งพูด...ยิ่งยืนยัน...ยิ่งเลอะใหญ่...พูดกันคนละเรื่อง...ไปกันคนละเรื่อง...วุ่นวายสับสนกันไปหมด...ไม่สามารถเข้าใจกันได้...ในที่สุด...สิ่งที่ได้รับในขณะนั้น คือ...ข้าพเจ้า คือ บุคคลที่น่ากลัว...บุคคลอันตรายที่ต้องระวัง! เกิดการผลัดดัน และ วิจารณ์...พร้อมทั้งสาธิตา และ กิริยาที่รังเกียจ ดูถูกเหยียดหยาม...ช่างน่าสมเพชเวทนายิ่งนัก...ที่ข้าพเจ้า หลงมาก จนมองไม่เห็นตนเลย (ไม่มีใครอยากคบ...มีแต่การ ด่าประณามตลอดเวลา) ข้าพเจ้าก็<sup>๑</sup>ไม่รู้จะอธิบายให้เข้าใจได้อย่างไร...มันไม่มีในตำรา...ได้แต่ นึกสงสาร...รู้แต่ว่า “จิตขณะนั้น...อิสระ...ไม่ทุกข์” เท่านั้นที่เห็นตน

จิตบอกว่า ช่างเถิด...ใครจะคิดอย่างไรจะว่าอย่างไรก็ช่างเถิด...เราไม่ว่ากัน! เรารู้แต่เพียงว่า...เราจะไม่แบกใครให้เป็นทุกข์! และเราจะไม่ทุกข์...ถ้าใครจะแบกเรา! จิตมันปล่อยหมด...แปลกจริงๆ (ในอดีต...ถ้าใครเข้าใจเราผิด...จิตเราจะทนไม่ได้...มันเป็นทุกข์...มันจะต้องอธิบายให้เขาเข้าใจให้ได้! แต่...เปล่าเลย...จิตปล่อยหมด!) แปลกใจตัวเองเหมือนกัน



ที่พูดนี้...เพราะต้องการให้“กำลังใจ”กับผู้ไม่ธรรมที่ปลื้ม  
ไม่ได้...ที่อยู่นอกกรอบ คือ “ชาวบ้านธรรมดา” เช่น พ่อบ้าน-  
แม่บ้าน หรือคนที่มี ภาระหน้าที่ที่ผูกมัดตัว ขออย่าได้เกิด  
ความคิดท้อแท้...และหลงคิดว่า... “ตนนั้นกรรมมาก-บุญน้อย-  
บารมีน้อย คงหมดโอกาสพ้นทุกข์ในชาตินี้...เพราะปลื้มไม่ได้”  
ขอท่านอย่าได้น้อยใจ และโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่อีกเลย (ถึงกาย  
ถูกมัด...แต่ใจไม่ถูกมัด...ใจอิสระเข้าใจไหม?) ธรรมะจะเห็น  
เช่นนี้...หมายถึง...ทุกข์กายไม่เป็นไร...แต่...ใจไม่ทุกข์ต่างหาก  
...ข้าพเจ้าจึงยินดียิ่งอยู่นอกกรอบ เพื่อยืนยัน “ลัจจะ ธรรม” นี้  
ว่า...เป็นไปได้! ทุกคนมีสิทธิ์...ถ้าทำจริง! (ธรรมะจริงนั้น ไม่  
คับแคบ ทุกชีวิตมีสิทธิ์ ถ้าเข้าใจ)

โอกาสและทางเลือก มีอยู่สำหรับทุกคน ลองทำดูก่อนนะ  
ถ้าเข้าใจและตั้งใจทำจริงๆ คุณมีสิทธิ์ อย่าเพ่งคิดมาก อย่าเพ่ง  
คิดมาก อย่าได้คิดมากจนเกิดการ ทะเลาะเบาะแว้ง เพราะความ  
ไม่เข้าใจในการปฏิบัติ...บางรายถึงกับทุบตีกัน จนพ่อ-แม่-ลูก-  
หลาน-ญาติพี่น้อง เตือนรื้อนกันไปหมด ครอบครัวแตกแยกก็  
มี...ไม่ใช่อย่างนั้น...ธรรมะมิใช่อย่างนั้น อย่าเข้าใจ ผิด (ข้าพเจ้า  
ได้พบเห็นมาราย ต่อการเข้าใจผิด...จนครอบครัวเตือนรื้อน  
นั่นคือ...เหตุทุกข์! มิใช่...ทางพ้นทุกข์!) จิตสงสารจึง ต้องสื่อ  
ออกมา ณ ที่นี้ เพื่อความสงบสุขและพ้นทุกข์ของทุกคน (ที่  
พูดนี้สำหรับผู้ที่ต้องการ “ความพ้นทุกข์” คือ มีชีวิตอยู่กับ  
ความทุกข์ โดยใจไม่ทุกข์เท่านั้น แต่มิใช่เพื่อเป็นอรหันต์ ไม่  
เป็นอะไรเลย!)

ขอเตือนว่า...“ลัจจะ” มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ต่อ  
ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ มันจะช่วยให้ถึงจุดหมายได้ ไม่ล้มเหลว เพราะ  
“ตนเองยังบังคับตนเองไม่ได้”...ต้องอาศัย “ลัจจะ” เป็นเครื่อง  
ช่วยประคองไปก่อน จน จับจุดได้...ก็วางลงในเรื่องนั้นๆ ดังเช่น  
“เรือ” อาศัยใช้ขามฟาก...ทิ้งเรือไม่ได้...จนกว่าจะถึงฝั่ง ...พอถึง  
ฝั่งก็วางลง...หาได้นำเรือติดตัวไปด้วยไม่ จันใดก็จันนั้น (ไม่  
ยึดติดในความรู้ันั้น...แค่ “รู้” ก็พอ ...“รู้ธรรมอย่ายึดธรรม” ถ้า  
ยึดก็เป็นทุกข์อีก...ตัวตนเกิดอีก... “ธรรมของเรา!” ธรรมแท้ๆ  
นั่นคือ “ธรรมอนัตตา” อีก...แม้ “ธรรมก็ไม่ใช่อะไร ไม่ใช่ตน” แค่  
รู้เท่านั้น แต่ใช้สื่อต่อกันได้ (ผู้ปฏิบัติจะติดตัวนี้ กันมาก...จึงมี  
เหตุต้องทะเลาะกันอยู่เสมอ จริงไหม?)

จงใช้ “ลัจจะ” บังคับตัวเองจนสัมผัส “ผล” โดยไม่อ่อน  
ข้อต่อมายาใจใดๆ ขณะทำก็ทำจริงๆ...ตายเป็นตาย! ต่อสู้กับ  
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต่อการท้อแท้...ภายในจิตตน (ทำจริงๆ ช่วง  
ขณะหนึ่งเท่านั้น) ...เหมือนการ หัดขับรถจักรยาน...ใหม่ๆ มัน  
ย่อมมีการ ล้มลุกคลุกคลาน บ้างเป็นธรรมดา...ก็อย่าท้อถอย  
“รักษากำลังใจ” ไว้ให้ดี...อดทนสู้ต่อ!...(สู้ใจตนเอง...มิใช่สู้ใคร)  
ปลอบใจตนเองให้ก้าวไปๆ พอ “จับจุดได้” เกิด “กำลังใจหนุน”  
มันก็จะไปเองคือ (ขับเป็น)...พอขับเป็น...มันก็จะเกิด  
ประโยชน์...จะบรรทุกของ...บรรทุกคน...ออกถนน...จะบรรทุก  
อะไร...จะทำอะไรก็ได้ “เกิดประโยชน์ขึ้นมา” (นั่นคือ ผล  
พลอยได้ ของมันอีกที ชีวิตจะอยู่กับทุกอย่างได้โดยไม่ทุกข์!  
เพราะจิตจะไม่ทุกข์แล้ว...จิตอิสระแล้ว!

(ถ้าซบเป็นแล้ว...ไม่จำเป็น ต้องกลับมาหัดอีก หัดครั้งเดียว ตอนแรกๆ เท่านั้น พยายามทำให้ได้...ทำให้ถึงจุด แค่วางหนึ่งเท่านั้นเอง...ชีวิตที่เหลือจากนั้นก็ “อิสระสบาย”)

เมื่อไม่ยอมตามใจตน ในที่สุดก็ “ชนะตน” และ “รู้มายาจิต” ในตน...มันมีลีลาอย่างไร? (ดังที่สื่อออกมาให้และสำคัญจริงๆ “เจ้าจิตที่ยึดกายนี้...เจ้าอุปาทานนี้! ชื่นเชิงมายา มันเหลือร้ายจริงๆ...มันช่างหลอก...หากไม่รู้เท่าทันมันละก็...จะออกจากมันไม่ได้เลย! เพราะมันจะหลอกให้เกิด “ความกลัว” ไปเสียก่อน คือ...กลัวเจ็บ-กลัวปวด-กลัวร้อน-กลัวหนาว-กลัวตาย...กลัวไปต่างๆ นานาก่อนแล้ว “อายเขา-กลัวเขาว่า” หรือไม่ก็ “ขี้เกียจ” ดังนั้น...ขณะปฏิบัติจึงข้ามพ้นมันไม่ได้สักที...ถ้าไม่เอา “ความตาย” เข้าแลกกับมัน คือ “ยอมตายก่อนตาย!” เอาชีวิตเข้าแลกทุกเวลาแล้วยากนักที่จะได้พบธรรมแห่งความหลุดพ้นได้จริงๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะเสียรู้มัน ตรงนี้แหละ! ตรงที่ “ข้ามพ้นใจของตนเองไม่ได้” นั่นเอง!

นี่คือ...สภาวะธรรมที่ไหลออกมาจากจิต...ช่วงหนึ่งขณะปฏิบัติ...มันเป็นเอง (ขณะที่เกิดยังไม่เข้าใจความหมายละเอียดแจ่มแจ้ง...เดี๋ยวนี้ เข้าใจหมดแล้ว!)

## ใจเอ๋ยใจ

เจ้าตัวเดียวจริงไซ้...สร้างภาพแท้จริง!

ให้สุข-ให้ทุกข์!...เป็นนิจศีล

นำสัตว์โอบบิณ สู้...อบายภูมิ!

“ทุกข์แล้วทุกข์อีก” ...ไม่รู้หมดสิ้น

หลงเป็น “ทาสดิน” ไม่พ้นสักที

“หลงเวียน-หลงวาย...หลงตาย-หลงเกิด!”

...เจ็บปวดเป็นเลิศ...เพราะ “โมหะ” ทั้งหลาย

ยากจะพ้นทุกข์...ต้องเซ็นเหลือหลาย

...เจ้า “อันตราย” สุดจะเอ่ยขึ้น

(ชั้นในที่นี่...หมายถึงชั้นเชิงมาก)

กว่าจะจับได้ ...“แทบตายแยกตัว”

...ให้พ้นเมามัว ...“วนเวียน” อยู่那儿

“ศัตรูที่แท้” ...อยู่กลางใจฉัน...

“มาช่วยจับมัน” ...ให้ได้เถิดท่าน

แล้วลอก “หน้ากาก...ชุดราก” ...ให้หมด

...ทุกข์เศร้าสลด... “หมดสิ้นมลาย”

เพราะเฝ้า “คุมกาย-คุมใจ” ทุกเมื่อ

...ความทุกข์คลุมเครือ... “ประจักษ์ชัดมัน”

ว่าที่แท้มัน... “เกิดเป็นสองหน้า”

...หน้าสุข-หน้าทุกข์...

“หลอกใช้สนุก” ...มานานักหนา

“อย่าเศร้าโศก...อย่าเศร้าโศก” ...มาจับให้ได้

...แล้วจะสบาย “ดับทุกข์ได้สิ้น”!





ขอสรุปอีกนิดว่า...การปฏิบัติวิธีนี้ คือ (รู้ร่างกายในกาย-ในใจตน...ทุกขณะปัจจุบัน...ทั้งลืมตา-หลับตา) “ตัวสติ” คือ ธรรม...จะรักษาและคุ้มครอง...จิตจะไม่ปรุง-ไม่แต่งจนเสียสติ...คือ “บ้า” จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ...ดังที่มีการพูดว่า...ปฏิบัติธรรมแล้ว...ระวังจะเป็น “บ้า” นะ...“เสียสติ”นะ จะไม่มีอย่างแน่นอน นั่นเป็นเพราะว่า...ขาดสติ...ไม่มีสติ...มิได้ฝึกสติจริงๆ...มันเป็นการนั่งหลับตาโดยไม่มี “ตัวสติตามรู้!” จึงทำให้ “หลงอารมณ์” แล้วเป็น “ทาสอารมณ์” ถ้าใช้ (สติปัจจุบัน) จะไม่เป็น...รับรองได้ปลอดภัยแน่นอน

(การปฏิบัติ ให้ดูโอกาส...แล้วกำหนดทดลองตนเอง เป็นช่วงๆ โดยขออาศัยสถานที่ของวัดหรือที่ไหนๆ ที่ไม่มีคนพลุกพล่าน ปฏิบัติ ระยะเวลา ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้างก็ได้ (มันจะเกิดเป็นบางอารมณ์เท่านั้น ไม่เป็นตลอด ส่วนอื่นก็ทำตามปกติในชีวิตประจำวันคือรู้กาย-รู้ใจในทุกอิริยาบถของตน) ส่วนการปลีกจะมากหรือน้อยแล้วแต่ปัจจัย...อย่ายึด...เท่าไรก็เท่านั้น...มีโอกาสดำทำ...มีโอกาสดำทำ...ง่ายๆ อย่างนี้แหละ! แต่ต้องตั้งใจทำจริงๆ)



## “มรรค ๔-ผล ๔” นั้นเป็นอย่างไร? (วิถิจิต!)

มรรค ๔ -ผล ๔ แยกออกเป็นดังนี้คือ

มรรค ๔ มีทุกข์ของมรรค!...สมุทัยของมรรค!...นิโรธของมรรค!... แล้วสู่...ผลของมรรค!

ผล ๔ มีทุกข์ของผล!...สมุทัยของผล!...นิโรธของผล!...มรรคของผล! และในที่สุดก็เป็น (ผลของผล) ยกตัวอย่างเพื่อความเข้าใจ (ย้อนเล่าทางผ่านของตน)

เห็นทุกข์ของมรรค!

อดีต...เมื่อฉันค้าขายอยู่นั้น...ช่วงหนึ่ง จิตเกิด...ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นที่สุด (จิตเริ่มเห็นทุกข์ของอริยสัจ ๔) คือ เห็นความ ซ้ำซาก...ความ ไร้สาระไร้แก่นสารในสิ่งที่ทำจริงๆ...เห็น “อนัตตา” จิตจึงเกิดคำถามขึ้นมาว่า ...“นี่เรากำลังทำอะไรกัน?”





## สมุทัย คือ (รู้เหตุทุกข์ของมรรค)

จิตตอบว่า...เพราะอยากได้เงิน...ถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน? ก็ไม่ท้อถอย เข้า-ค้า-ฝนตก-แดดออก...ไม่ได้กินไม่ได้นอน ก็ไม่ว่า...ขอแต่เพียงให้ขายดีๆ ได้เงินมากๆ ก็พอใจแล้ว สุขใจแล้ว (เห็นจิตตนเอง) ว่า...จิตจะมีความสุขมากขณะได้เงิน (จิตตกเป็นทาสเงิน จริงๆ) จะเหนื่อยอย่างไร ก็ยอม ก็ยินดีทำ

## นิโรธ ในสิ่งที่ตนรู้ของมรรค คือ (เห็นตามสภาพเป็นจริงของตน)

เออ...จริงซี!...เราเป็นเช่นนั้นจริงๆ เรายอมลำบากทุกอย่าง เพราะต้องการเงิน เท่านั้นแล้วเงิน มันอยู่ไหนล่ะ! ข้าพเจ้า ทบทวนตามความเป็นจริง เงินนั้นพอได้มาไม่นานมันก็จากเราไป คือ “ต้องจ่ายออกไป” แล้วเราก็ วิ่งหามันมา พอได้มายังไม่ทันไร มันก็จากเราไป เราตามหามันมาอีก มันหนีไปอีก วิ่งไล่ตามกันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาจริงๆ เรารักมัน...แต่มัน ไม่ยอมรักเราเลย มันหนีเรา...มันหลอกให้เราวิ่งตามหามัน ไม่รู้หยุด มันหลอก มันหลอกให้เราหลงรักมัน...มันหลอกให้เราตกเป็นทาสรับใช้มันเท่านั้น เราเห็นความซื่อสัตย์...ความรักเดียวใจเดียวดังทาสจริงๆ (ช่างน่าสงสารน่าสมเพชเวทนาตัวเอง เป็นที่สุด!) ถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน? ก็ยอมทำ...ขอเพียงเพื่อให้ได้มันมาอยู่ด้วย เท่านั้น แต่มันกลับ ไม่รักเรา มันหลอกเรา...มันหลายใจ...มันไม่จริงใจกับใครสักคน เดียววิ่งไปหา

คนนั้น-เดียววิ่งไปหาคนนี้ และมันก็ไม่ยอมเป็นของใครอย่างแท้จริง ด้วย มันหลอกให้ทุกคนหลงมันรักมัน...แล้วก็วิ่งตามหามันไม่รู้หยุด! มันหลอกล่อ ให้ทุกคนตกเป็นทาสรับใช้มันเท่านั้นเอง มันหลอกให้คนหลงทำบาปได้โดยไม่รู้ตัว...หรือรู้ตัว แต่เพราะความหลงรักมันมาก...ความตกเป็นทาสมันมาก อยากได้มันมาก จนกระทั่งยอมทำบาป ทั้งๆ ที่รู้ว่าบาป แต่ก็ไม่กลัวบาป...เพราะต้องการให้ได้มันมาอยู่ด้วย มาเป็นของตน มาอยู่กับตนมากๆ เท่านั้นเอง ทุกคนรักและซื่อสัตย์ต่อมันจริงๆ ยอมทำทุกอย่างเพื่อมันได้หมด แต่มันหาได้ มองเห็นความจริงรักภักดี ความซื่อสัตย์ของใครไม่ กลับหลอกให้อยู่ไม่รู้สึกลับ มันช่างไร้เมตตา ไร้ความเข้าใจ ไร้ความเห็นใจในผู้อื่นเสียจริงๆ

นี่คือ สิ่งที่ปรากฏให้ข้าพเจ้าได้รู้ว่า ขณะนั้นสิ่งที่...ปรากฏอยู่ในจิตข้าพเจ้า นั่นคือ “เงินคือสิ่งที่คบไม่ได้” เงินเป็นผู้ที่คบไม่ได้...มันช่างโหดร้ายที่สุดและเป็นผู้ที่ น่ากลัวที่สุด! ข้าพเจ้า ได้พบ หน้าที่ที่แท้จริง ของมันแล้ว ข้าพเจ้ารู้ทันมันแล้วและ ข้าพเจ้าจะไม่ยอมให้ตนตกเป็นทาสรับใช้ของมัน อีกต่อไป...

ข้าพเจ้า ตั้งปณิธาน ไว้ว่า...มีโอกาสบวชเมื่อไหร่จะ เลิกจับเลืกคบ มันทันที จะไม่ยุ่งกับมัน อีกต่อไป พอทันที...ไม่เอาแล้ว...เลิกคบกันได้ ขอเลิกทาสให้กับตนเองเสียที มีความตั้งใจมั่นอย่างนี้ตลอดมา



## มรรค (ลู่ทางออกจากทุกข์! คือ มรรคของมรรค)

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสบวชอยู่ ๑ พรรษา พบวชเสร็จ ข้าพเจ้าตั้งสัจจะจะไม่ยอมยุ่งกับมันทันทีและข้าพเจ้าก็ไม่ยอมจับมันจริงๆ ด้วย มีกินมีใช้อย่างไรก็พอใจอย่างนั้น ตามมี-ตามเกิด ไม่มีก็ไม่มีเอา ปล่อยชีวิตให้ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อม (ข้าพเจ้าเอาจริง-ทำจริง! เพราะ...ต้องการเลิกทาสให้กับตนเองจริงๆ) จึงคอยเตือนจิตตนคอยสอนจิตตนพยายามย่ำจิตตนอยู่เสมอว่า...ขณะนี้...เราคือผู้ไม่มีเงินแล้วนะ...ให้ระมัดระวังความต้องการของตนด้วย พยายามให้จิตระลึกอยู่กับปัจจุบัน และให้จิตยอมรับสภาพของปัจจุบันโดยไม่กังวลกับอนาคต เอาแต่ปัจจุบันเท่านั้น มีเท่าไรก็พอใจเท่านั้น บังคับจิตตนเอง สอนจิตตนเองอยู่เสมอๆ ต่อสิ่งที่ได้ที่มีในขณะปัจจุบันจนในที่สุด...จิตเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า...อย่างไรก็ได้ อย่างไม่รู้จบ สบายๆ ไม่ทุกข์ ร้อนใจใดๆ ต่อสิ่งที่ได้ที่มีในแต่ละขณะ (คุมใจจริงๆ )

### (ผลของมรรค)

ในที่สุด...ข้าพเจ้าจึงได้พบกับ “ความอิสระของใจ...ในความไม่มีในตนจริงๆ” ว่า...โอ้! ความไม่มีมันดี...มันอิสระทางใจอย่างนี้เองหนอ! มันไม่กังวลใจเลยว่า เดียวนี้ฉันมีเงินอยู่เท่าไร? จะเหลือเท่าไร? หมดแล้วจะอย่างไร? จะหาที่ไหน? จิตที่เคยตกเป็นทาสดังก่อน ไม่เหลืออยู่อีกต่อไป ความกังวลใจในเรื่องนี้ไม่มีเลย...ความอิสระทางใจเป็นเช่นนี้เองหนอ...ดีจริงๆ! ทุกข์ไม่มีเลยในจิต...ช่างอิสระเหมือนนกที่หลุดออก

จากกรง เช่นนั้นแหละ! อธิบายไม่ถูกจริงๆ ...จิตกลับเกิดความรู้สึก “ตื่นตัวและเบิกบานใจ” อย่างบอกไม่ถูก ต่อสิ่งที่รู้ที่ได้สัมผัสนั้น! เต็มใจ และยินดี ที่จะอยู่กับ “ความอิสระของความไม่มี...มากกว่าความมี” แปลกจริงๆ !

## ปัญญาวิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตน! นี่คือ...ผลแห่งมรรค (เมื่อทำจริงๆ)

เมื่อจิตรู้เห็น ความอิสระของใจจริงๆ และจิตยอมรับความเป็นจริง ของความไม่มี...มันจึงอยู่กับความไม่มีได้ โดยไม่ทุกข์ใจเลย! (จิตเป็นหนึ่งเดียวกับความไม่มี) จิตกลับเกิดความรู้สึกเจียมตัวเจียมใจ...และสอนตัวเองต่อไปอีกว่า...ขณะนี้ “เราคือผู้ไม่มีแล้ว” จงหยุดอยากได้นั้นอยากได้นี้ได้แล้วนะ (จิตยอมรับความเป็นจริงในตน)...จิตไม่กล้า อยากได้นั้นอยากได้นี้ อีกต่อไป จนนานๆ เข้ามันกลายเป็นจิตที่ไม่มีเงินในจิต...จิตที่ไม่รู้จะซื้ออะไร?...จิตไม่มีคำสั่ง...หมดความต้องการ เพราะมันรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนแล้วนั่นเอง (มันไม่พิธีพิไรรำพันที่จะต้องการนั้นต้องการนี้อีกต่อไป) ผลคือ “ความสันโดษ” ได้เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวมัน...เป็นผลของมันเอง ทั้งหมด เพราะธรรมชาติแห่งความเป็นจริงในความไม่มี คือ สัจธรรม ได้สอนให้ความอยากหยุดลงได้ ในที่สุด! (จิต! มันฉลาด...มันรู้ว่าถึงอยากสักเท่าใด หากเราไม่ยอมเชื่อ...ไม่ยอมสนองตอบความต้องการของมัน...มันก็จะเลิกบเร้าและหยุดไปเองในที่สุด!



ข้าพเจ้า โชคดีที่ได้อาศัยธรรมชาติแห่งความไม่มีเป็นเครื่องช่วย บังคับ ช่วยป้องกันไว้อีกที โดยมีธาตุรู้ภายในจิตเป็นผู้สอนให้ ทำ คือ จิตตนสอนจิตตน นั้นเอง!)

ตลอดเวลาที่ไม่จับเงิน มันก็ไม่ถึงกับ อดตายหรือลำบาก จนทนไม่ได้ เพราะสัจจะธรรมที่ว่า “เมตตาทรรคมค้ำจุนโลก และ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมให้เป็นสุข” นั้นมีจริง ๆ และได้ช่วยไว้ จึงยังมีผู้มี จิตเมตตาคือช่วยสงเคราะห์การกินการอยู่ แค่ว่าพอประทังชีวิตให้ผ่านไปวันๆ ได้โดยไม่ทุกข์ใจ มีอย่างไรก็กิน อย่างนั้นตามมีตามเกิด...ข้าวเปล่าๆ ก็กินได้โดยไม่ทุกข์ แค่ว่าแก๊วได้ก็พอใจแล้ว (แก๊วหนา) กินข้าวเปล่าบ่อยๆ และกินกับสติ (คือกำหนดรู้กับปัจจุบันของกาย) กินแก๊วหนา คือ แก๊วความหิวได้ ก็พอใจแล้ว นานๆ เข้ามันกลับเป็น ผลดีกับตน อีก...คือ จิตไม่เรียกร้องเอาอะไร กินสักแต่ว่ากิน...แปลกจริงๆ (พยายามช่วยตัวเอง ก็เท่ากับได้ ช่วยผู้อื่น ด้วย!)...ข้าพเจ้าจึงพบว่า...โอ้! การกินง่าย!...อยู่ง่าย มันดีทั้งตนเองและผู้อื่น อย่างนี้เองหนอ! เราก็ไม่ทุกข์...ไม่เป็นภาระในเรื่องกิน ในขณะที่เดียวกันผู้อยู่ใกล้ก็ไม่กังวลใจ ห่วงใยเราในเรื่องอาหารอีกต่อไป...สบายใจกันทั้งสองฝ่าย...ไม่เป็นภาระห่วงใยแก่ใครเลยจริงๆ...เมื่อความพอดีเกิดขึ้นในจิตใจได้ จิตจึง หยุดเรียกร้องเอาสิ่งใดๆ อีกต่อไป...อยู่อย่างปกติพอดีไปหมดตลอดเวลาจริงๆ จิตไม่มีอภิลักษณ์กังวลใจในเรื่องเงิน อีกต่อไป

ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า...การไม่ยุ่งกับเงิน มันอิสระใจอย่างนี้เอง หนอ!...มิน่า...พระพุทธองค์จึงได้กำหนดศีลข้อ ๑๐ ขึ้นมา เพราะเหตุนี้เอง...เพราะพระองค์รู้เท่าทันมัน และเมตตาที่จะ ช่วยป้องกันผู้ปฏิบัติธรรมที่จิตยังไม่รู้เท่าทันมัน ให้ออกจาก การตกเป็นทาสรับใช้ของมันให้ได้จริงๆ เท่านั้นเอง สาธุ!...ท่าน ช่างมีพระปัญญาและพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้จริงๆ ข้าพเจ้า ซึ่งใจในธรรมและความรู้ที่ท่านตรัสไว้ มันถูกต้องไปหมด ถึงแม้สังขารคือร่างกายอันเป็นธาตุ ๔ ของท่าน จะจากโลกนี้ไป นานถึงสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้วก็ตาม แต่ธรรมที่ท่านตรัสไว้ หาได้จากตามท่านไปไม่ ยังคงอยู่คอย ช่วยเหลือชาวโลก ตลอดเวลาเฉพาะผู้ทำจริง เท่านั้นที่จะเห็นจริง ท่านจึง ยืนยันสัจธรรมไว้ว่า...“บุคคลใดเห็นธรรม...บุคคลนั้นเท่ากับได้เห็นเราได้พบ เราตถาคตเจ้า” เป็นเช่นนี้เอง (พระธรรมคือตัวแทนของท่าน) ท่านช่างเมตตาในการให้คำยืนยัน เพื่อความมั่นใจในธรรมที่ ตนเกิดที่ตนรู้ที่ตนสัมผัส (ปัจเจกตั้ง) เพื่อจะได้เกิดกำลังใจ ต่อ การก้าวสู่ธรรมแห่งความหลุดพ้น โดยไม่ห่อถอยสำหรับผู้ปฏิบัติ ทุกๆ คนจริงๆ มิน่า...ท่านจึงได้สมณนามว่า...“พระสัมพันธัญญเจ้า คือ ผู้รอบรู้ไปหมดโลก” เป็นเช่นนี้เองสาธุ! สาธุ! (ข้าพเจ้าเข้าใจ ใน ศีลข้อที่ ๑๐ ทันที)

จิตข้าพเจ้าอยู่กับความอิสระโดยไม่ยุ่งกับเงินตลอดมา จนกระทั่งวันหนึ่ง...มีชาวบ้านมาขอให้ช่วยจดคำแผ่เมตตา...



คำสวดมนต์ให้พระกันหลายราย ข้าพเจ้าจัดให้ แต่ได้กันไม่  
ทั่วถึง...บางคนได้...บางคนไม่ได้! ผู้ที่ไม่ได้ก็แสดงความผิดหวัง  
เสียใจน้อยใจ ออกมาให้เห็น ข้าพเจ้า...รู้สึกสงสารยิ่งนัก...  
ข้าพเจ้ามิได้มีจิตลำเอียงแต่อย่างใด เป็นเรื่องสุตวิสัยจริงๆ จึง  
ได้พิจารณา ว่าสิ่งที่เขาต้องการนั้น เป็นสิ่งดีมีประโยชน์ น่า  
อนุโมทนา น่าส่งเสริม ควรจะเมตตาเขา ดังนั้น...ข้าพเจ้าจึงได้  
เล่าให้ญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ซึ่งเคยปวารณาตัวรับอุปฐากฟัง  
ว่า...ขณะนี้ข้าพเจ้า มีความคิดขึ้นมาว่า...เมื่อมีผู้สนใจและ  
ต้องการ มากมายเช่นนี้ การเขียนคนเดียวคงให้ไม่ทั่วถึง หาก  
พิมพ์เป็นธรรมทานได้คงจะดี คงจะได้กันทั่วถึง สงสารผู้ที่ขอ  
แล้วไม่ได้จริงๆ (ทำเพราะ จิตเมตตาสงสาร เท่านั้นเอง จึงยินดี  
เป็น สะพานเชื่อมระหว่างผู้ให้ (ผู้บริจาค) และผู้รับอีกที่ ...เป็น  
สื่อให้! มิได้ทำเพื่อตนเอง...เจตนาที่ทำที่เห็นตนเป็นเช่นนี้

หากท่านเห็นสมควรและยินดี ที่จะสนับสนุนส่งเสริม  
สงเคราะห์แก่พวกเขา เพื่อเป็นบุญเป็นกุศลเพื่อตัวท่านเองและ  
ผู้อื่นแล้ว ขอท่านเมตตาช่วยเป็นเจ้าภาพ ค่ากระดาษและหมึก  
พิมพ์ได้ไหม? ข้าพเจ้าจะโรเนียว เป็นแผ่นแจก ทำง่ายๆ นี่แหละ  
จิตไม่ยึดความสวยงาม ขอเพียงให้เกิดคุณประโยชน์ได้ก็พอแล้ว  
...เพราะธรรมเป็นเรื่องคุณไม่ติดค่า เป็นเรื่องประหยัดสุด  
ประโยชน์สูง ข้าพเจ้าจะทำ แบบง่ายๆ นี่แหละ!) ท่านยินดีรับ  
เป็นเจ้าภาพทั้งหมด

## ผล ๔ คือ...

(เหตุทุกข์ของผล)...แห่งความ ไม่มีทางภายนอก ท่าน  
ถามฉันว่า...เมื่อฉันไม่จับเงิน...แล้วจะอย่างไร? ใครจะถือเงิน  
ให้ล่ะ! เพราะกระดาษและหมึกต้องใช้เงินซื้อ...ข้าพเจ้าพูดว่า...  
เดี๋ยวจะไปขอเพื่อนมาช่วยถือเงินให้ และจะไปดูกระดาษด้วย  
กัน ท่านพูดว่าไปรบกวนเพื่อนทำไม?...ลำบากเขา-เกรงใจเขา...  
หากเขาไม่ว่างก็เท่ากับเบียดเบียนเขา...ทำไมไม่ถือเสียเองล่ะ  
...เงินนั้นเป็นเพียงเศษกระดาษแผ่นหนึ่งเท่านั้นเอง...“แน่จริง  
ต้องจับมันโดยอยู่เหนือมัน”

หืม! น่าคิด...คำพูดนี้น่าคิด...ฉันรับฟังรับพิจารณา...

## (รู้สุมุทัยของผล)

ฉันพิจารณาและทบทวนดู มีเหตุผลดีจริงๆ...จริงซี  
การรบกวนขอร้องเพื่อนให้ช่วยจับเงินให้เท่ากับเราเอาภาระไป  
ให้เขา เรายังเบียดเบียนเพื่อนอยู่...เราทำไม่ได้เมื่อรู้แล้ว (จิต  
ไม่ยอมทำ)...แล้วเราจะอย่างไรดีล่ะ! (ฉันพิจารณาตาม  
ความเป็นจริงว่า...ที่แท้เงินเป็นเพียงเศษกระดาษใบหนึ่งเท่านั้น  
มันไม่มีค่าอะไรเลยในความเป็นจริง...และมันก็ทำอะไรใครไม่  
ได้ด้วย...มันมีค่าเพราะเราไปหลงให้ค่าให้ความหมายแก่มัน  
เองต่างหาก! ไซ้...ความจริงมันเป็นเช่นนั้น (จิตยอมรับ) เราหลง  
ให้ค่ามันจริงๆ ถ้าเรา ไม่หลงให้ค่ามัน มันก็ ไม่มีค่าสำหรับเรา  
(เพราะเห็นชัด ในจิตอิสระของตนที่ไม่มีมัน) เราต้องใช้มัน...อย่า  
ให้มันมาใช้เรา อีกต่อไป ขณะที่เราไม่มีมัน มันก็ทำให้เราเกิด  
กิเลสไม่ได้ (เราอิสระ) เพราะความไม่มีช่วยไว้ นั่นเอง! ในที่สุด





...เราต้องอยู่กับ **ความมีโดยใจไม่มี**...อยู่กับกิเลสโดยใจไม่เป็น  
 ทาสของกิเลสต่างหาก (จิตสอนตนอย่างนี้) ขณะอยู่ในที่ที่ไม่มี  
 กิเลส...มันไม่มีอะไรจะทำให้เราเกิดกิเลส แล้วจะรู้เห็น  
 กิเลสตนได้อย่างไร? ว่าหมดแล้ว

แนจริง!...เราต้อง**พิสูจน์ตัวเอง** อีกครั้งว่า...เมื่อเรากลับ  
 มาจับเงินแล้ว...เรายังตกเป็นทาสรับใช้ของมันอีกหรือไม่? ขณะ  
 มันจากไป เราเสียดายและอาลัยอาวรณ์กลัวความหมดสิ้นไหม?  
 ...จิตเรา เป็นอย่างไร? ต้อง**พิสูจน์ดูอีกที** จึงจะ**รู้จริง** ขณะไม่มี  
 มัน เราไม่ทุกข์! ขณะมีมันล่ะ! จิตเรายังทุกข์ เหมือนเดิมไหม?  
 หากจะต้องกลับมาจับมัน...มาอยู่กับมันและใช้มันอีก จิตยินดี  
 ยินร้าย! ในมันอยู่อีกหรือไม่ ต้องทดสอบดูจิตตนจริงๆ อีกที  
 (จิตบอกว่า...ในที่สุดต้องอยู่เหนือความมีและไม่มีให้ได้ด้วย)

### (มรรคของผล)

ข้าพเจ้า ตัดสินใจจับเงิน เพื่อ**พิสูจน์ดูจิตตนเองทันที** โดย  
 ไม่วิตกกังวลใจใดๆ ไม่หวั่นไหว ไม่ลังเลสงสัยอะไรอีกต่อไป  
 จิตจับมันด้วย **ความปกติรู้ตามสภาพความเป็นจริง** ในการ  
 กระทำของตน ว่าทำเพราะเมตตาอันบริสุทธิ์จริงๆ! จิตไม่มี  
 หวาดกลัว-หวาดหวั่น-หวาดระแวงและกลัวว่า...เดี๋ยวผู้อื่นจะ  
 เข้าใจเราผิดนะ...เดี๋ยวจะว่าเราเป็นผู้ไม่มีสัจจะนะ (ไม่มีเขา-ไม่มี  
 เราในจิต!) จิตไม่มีส่งออก...มีแต่การกระทำที่บริสุทธิ์ล้วนๆ  
 เท่านั้น...“**รู้แล้วทำทันที**” คือ รู้แล้ว...ทำในขณะที่มันทันที ไม่มี  
 ความคิดกังวลใจ ในเรื่องนี้เลย (ไม่มีปัญหา) จิตรู้ตน-เห็นตน-

มันใจในตนทุกการกระทำ! จิตไม่มีคำถาม? ไม่มีลังเลสงสัย  
 ...เอาดีไม่เอาดี...ไม่มีปัญหา...จิตหมดปัญหา...เหลือแต่ “**รู้ตน-  
 ทำตน**” เท่านั้น

### (นิโรธของผล)

ข้าพเจ้าจึงพบว่า...เมื่อเงินมันไร้ค่า-ไร้ความหมายแก่ใจเรา  
 จริงๆ แล้ว ความหลง-ความอาลัยอาวรณ์ในมัน จึงไม่มีอีกต่อ  
 ไปในจิต...ใช้สักแต่จะใช้...ทำสักแต่จะทำเท่านั้น...มีก็ทำ...  
 ไม่มีก็...ไม่ทุกข์ร้อนใจ (มีหรือไม่มี มีค่าเท่ากันในจิต) ดูแต่  
 ประโยชน์เท่านั้นควรหรือไม่ควร เท่าไรก็เท่านั้น หมดคือหมด  
 ไม่มีปัญหาในจิตเลย เงินหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตของข้าพเจ้า  
 อีกต่อไป มีก็ใช้...ไม่มีก็ไม่ทุกข์! อยากรักก็ได้ ตามเหตุปัจจัย  
 (จิตมุ่งทำเพื่อเป็นทาสเงินไม่มี)

ทำให้ข้าพเจ้าเห็นว่าการ**มีมันใช้มัน** โดยไม่ตกเป็นทาส  
 มันดังก่อน เพียงแต่ อาศัยเรา เป็นเพียงทางผ่านในการทำ  
 ประโยชน์เท่านั้น กลับช่วยผู้อื่นได้ด้วย...ความไม่มีนั่นดี “**เฉพาะ  
 เราคนเดียว**” คือ จิตหมดกังวล...จิตไม่เป็นทุกข์! แต่ไม่ดีต่อ  
 การช่วยเหลือผู้อื่นเลย ในบางขณะที่รู้เห็นความลำบากของผู้อื่น  
 ซึ่งพอจะช่วยได้ไม่เหลือปากว่าแรง แต่ก็ช่วยไม่ได้...ทำไม่ได้  
 (เพราะความไม่มี ทำให้หมดสิทธิ์ช่วย) ครั้นจะบอกใครให้ช่วย  
 หากเขาไม่เต็มใจช่วยผู้้นแต่ขัดไม่ได้...ฝืนใจทำ เพราะเกรงใจ  
 เรา-จำใจทำก็เท่ากับเราไป เบียดเบียนจิตใจผู้้นอีก ถ้าเขา  
 เต็มใจทำ...หากมีหลายราย การบอกบ่อยๆ ก็ทำให้เขาเกิด





ความรำคาญได้เช่นกัน...ถ้าเราจับเอง-ทำเองได้ ย่อมดีที่สุด  
 สะดวกที่สุด (ขณะรู้ ก็มีแล้ว ทำได้เลย!) ความรู้สึกบอกกับ  
 ตัวเองว่า ขณะนี้เรายังมีจิตคับแคบเห็นแก่ตัว เอาตัวรอดแต่  
 เพียงผู้เดียว (อุเบกขาแต่ยังขาดเมตตา) ยังขาดเมตตาต่อผู้  
 อื่นอยู่ (เป็นอีกสภาวะหนึ่งเมื่อทำใจได้แล้วจิต อยู่เหนือมันแล้ว)  
 จงเสียสละตน เป็นทางผ่านเพื่อทำประโยชน์ เพื่อเมตตาต่อ  
 ผู้อื่นด้วยเถิด! เมื่อจิตเราไม่ทุกข์แล้ว (อุเบกขายังขาดเมตตา  
 ...ต้องเมตตาและอุเบกขาเท่านั้น!) สภาวะนี้...ทำเมื่อจิตอยู่  
 เหนือเงิน...แล้ว ...อิสระแล้ว...ช่วยตัวเองแล้ว จึงกลับมา เมตตา  
 ผู้อื่น... ขณะที่ ทำรู้อย่างนี้ (สิ่งรู้นี้เป็น ปัจจัยตั้งเฉพาะผู้เขียน  
 ที่เห็นตนเองเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเหมือนกันหมด ของใคร  
 ของมัน)

## ปัญญาวิมุตติ (มรรคของผล)

จิตอธิบายนว่า...เรามีได้ทำเพื่อตัวเอง...มันจึงมีใช่...ความ  
 โลภ-ความโกรธ-ความหลง แต่อย่างไร...มันเป็นเมตตาอัน  
 บริสุทธิ์ ต่างหาก “ลัทธิ” นั้นเปรียบเสมือน เรือ...ใครต้องการ  
 ข้ามฝั่ง ก็ต้องใช้เรือและขณะที่กำลังข้ามอยู่นั้น...เรือเป็นสิ่ง  
 จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัย...ที่จะต้องใช้...ที่จะต้องยึดไว้ก่อน  
 เช่นกันกับ ผู้ปฏิบัติธรรม...ขณะกำลังทำมรรคอยู่นั้น “ลัทธิ  
 เป็นสิ่งที่หึงไม่ได้” เมื่อสติปัญญายังไม่เต็มรอบ...ยังไม่สมบูรณ์  
 จริงๆ...จะต้องยึดลัทธิจะเป็นหลักไว้ก่อน ต่อเมื่อ “สติปัญญา  
 ...มันเต็มรอบแล้ว” เหมือนเรือถึงฝั่งแล้ว...ช่วงขึ้นบนฝั่งนั้น

เราก็ต้องปล่อยเรืออีกที...หาได้ลุ่มหรือเอาเรือติดตัวไปด้วย  
 ตลอดเวลาไม่ จันใดก็จันนั้น! ดังนั้น...จึงไม่เป็นการเสียสละ  
 ใดๆ หากเราจะต้อง “ปล่อยเรือ” เมื่อถึงฝั่งแล้ว เพราะเรื่อนั้น  
 จะใช้ทำประโยชน์ได้เมื่ออยู่ในน้ำเท่านั้น...บนบก เรือหมด  
 ประโยชน์แล้ว การมีเรือหรือไม่มีเรือเมื่ออยู่บนบกจึงมีค่าเท่ากัน  
 เพราะ ไม่มีความจำเป็น แล้ว (เรือหมดหน้าที่แล้ว)

จุดนี้...ผู้ปฏิบัติจะติดและต้านกันมาก (โลกธรรม) เมื่อ  
 เห็นผู้ใด “กลับคืนสู่ธรรมชาติปกติธรรมดา” จิตมักจะแสดง  
 อาการดูถูกเหยียดหยาม เพราะความไม่รู้วาทนเองนั้นแหละ  
 กำลังติดธรรมและแสดงอาการด้านธรรม (เพราะติดจึงต้าน) ถ้า  
 ไม่ติดก็จะไม่ต้านอะไร? เมื่อไม่มีอะไร มันจะมีอะไรได้ จริงไหม?  
 รู้ธรรมแล้วยึดธรรม...จิตไม่ “อยู่เหนือรู้” ได้นั่นเอง...มองเห็น  
 จิตตัวนี้ไหม? “โอปะนะยโก” คือน้อมดูตนชย ตรวจจับจิตตนชย  
 มีไหม? จิตส่งออกใช่ไหม? ความเศร้าหมองคือ ความคิดที่ไม่  
 สะอาดคือ อกุศล จึงเกิดขึ้นในจิตแล้วแสดงออกมา...จึงหลงไป  
 เบียดเบียนเขา...แสดงออกมามากเท่าไร? ก็ขายตัวเองออก  
 มามากเท่านั้น...เข้าใจไหม? (อย่าเที่ยวดูถูกใครนะ ธรรมข้าง  
 ในมันดูกันด้วยตานอกไม่เห็นหรอก...สงสารนะ จึงบอกให้)

## (ผลของผล...ที่เป็นปัญญา) หรืออริยผล!

ข้าพเจ้า จึงได้รู้ว่า...สิ่งที่เกิดขึ้นตลอดสายในจิตนั้น มัน  
 เป็นวิถีจิตหรือทางเดินของธรรม...เป็นมรรคธรรม หรือศีลาธรรม



ของอริยสัจ ๔ ที่จะแยกให้ข้าพเจ้าได้รู้ได้สัมผัสว่า “อุปาทานมี ๒ ชนิด” ซึ่งจะได้สัมผัสด้วยตนเองจริงๆ ในแต่ละขณะๆ ว่า ...นี่คือทุกข์! นี่คือสมุทัย! นี่นิโรธ! นี่คือมรรค! มันเป็นขั้นตอนแห่งธรรม ทั้งหมดที่จะสอนให้ข้าพเจ้าได้รู้ได้เห็นที่ละอย่างๆ คือ เห็น (อุปาทานตัวแรก) ที่เป็น...“มิจฉาทิฏฐิอุปาทาน” ได้เห็นทุกข์ และเหตุทุกข์ที่เป็นสมุทัย คือ (ความหลง)...เห็นจิตที่หลงตกเป็นทาสรับใช้ของอุปาทาน คือ “เงิน” นั่นเอง! จากนั้น ...จิตก็จะสอนให้แสวงหาทางหลุดพ้น...มันจะสอนให้เข้าไปยึด (อุปาทานตัวที่ ๒) คือ “สัมมาทิฏฐิอุปาทาน” ที่เปรียบเสมือนเรือเพื่อพาข้ามฝั่ง หรือ “อริยมรรค” คือ ทางพ้นทุกข์ อีกที (มันจะเข้าไปยึดทาง-ยึดมรรค-ยึดธรรม จนในที่สุด...มัน จึงเกิด“ปัญญาวิมุตติ” รู้ว่าทั้งหมดก็ยังเป็น “อุปาทาน” อยู่...มันจึงสลัดทิ้งหมด...เมื่อจิตมันเต็มรอบและสมบูรณ์จริงๆ...มันไม่เอาอะไรเลย...ปล่อยหมด! ไม่ติดโลก-ไม่ติดธรรม! (อิสระจริงๆ ภายในจิต) คือ...หมดอุปาทานจริงๆ ในจิตที่ตนรู้ตน อันเป็น “ผล” หรือ “อริยผล” (ผลในผล) ที่เป็นปัจจุัตถัง คือ รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้นเอง มันเป็นความอิสระหลุดพ้นในจิตจริงๆ ไม่มีอะไร? “รู้แต่ไม่มี” จิตเหลือแต่ เมตตาเพื่อเมตตา! ธรรมเพื่อธรรม! ทุกการกระทำ-พูด-คิด ที่ตนรู้ตน-เห็นตน เป็นเช่นนี้ เหลือแต่ความอิสระสบายไม่ข้องของจิต...เป็นตัวของตัวเองจริงๆ (อธิบายไม่ถูก)

(เหนือโลก-เหนือธรรม หรือ วิมุติธาดู วิมุติธรรม วิมุติผล หรือ ผลในผล)

ในที่สุด...ชีวิตทางภายนอกจึงอยู่ได้ในทุกที่โดยไม่ทุกข์ใจ ไม่เป็นโลก...ไม่เป็นธรรม! ไม่เป็นสัตว์บก...ไม่เป็นสัตว์น้ำ อยู่ได้หมด...อยู่บกก็ได้...อยู่น้ำก็ได้...สบายๆ อยู่อย่างปกติธรรมดา ดังเช่นคนทั่วๆ ไป ไม่มีการแบ่งแยกใดๆ ในจิตอีกต่อไป และจิตนั้นไม่มีสิ่ง-ไม่มีหนี! (ไม่ดูจริง-ไม่ผลักดัน) เพียงแต่รู้ตรงผัสสะนี้แล้วก็ปล่อยผ่านไป เท่านั้นเอง...ไม่มีอะไร? (ไม่ติด-ไม่ข้อง-ไม่ทุกข์ใจ!) ดังแต่ก่อนอีก...อย่างไรก็ได้...อย่างไรก็ได้ ตลอดเวลา...อยู่ก็ได้ ไปก็ได้ตามเหตุตามปัจจัยของปัจจุบัน เท่านั้น จิตเหลือแต่ “ปัจจุบัน” ไม่มี “อดีต” ไม่มี “อนาคต” ให้ห่วงใยยึดถือ ที่ตนรู้ตนเป็นเช่นนี้ (ทำที่ไม่ทุกข์...เหตุปัจจัยมิให้ทำก็ทำไป...หยุดก็ไม่ทุกข์! เหตุปัจจัยที่ทำให้ต้องหยุดก็หยุดได้ไม่ทุกข์อีกเช่นกัน ทำก็ได้-หยุดก็ได้ในทันที...ไม่มีปัญหาใดๆ...พอดีไปหมดในจิต...อย่างไรก็ได้ ตลอดเวลา)

(สรุปผล!) ข้าพเจ้าจึงได้รู้ว่า...อุปาทานนั้นมี ๒ อย่างคือ

(๑) อุปาทานแห่งความหลง-ความไม่รู้ “มิจฉาทิฏฐิอุปาทาน!” (อุปาทานตัวแรก)

(๒) อุปาทานแห่งความรู้ (ที่มักจะทะเลาะกัน) “สัมมาทิฏฐิอุปาทาน” (อุปาทานตัวที่ ๒)

จึงแบ่งออกเป็น ๒ ตอนคือ มรรค ๔ และผล ๔ เป็นเช่นนี้เอง! (ดังที่สื่อออกมา)

ดังนั้น...ทางเดินแห่งความพ้นทุกข์ จะต้องแบ่งออกเป็น ๒ ตอนคือ ต้องอาศัยอุปาทานตัวที่ ๒ คือ อุปาทานแห่งความรู้มาเป็นเครื่องยึดมาเป็นหลัก เพื่อช่วยให้จิตออกจากอุปาทานตัวแรก คือ (อุปาทานแห่งความหลง) ก่อน...ในที่สุดตัวสังขาร

ที่เป็น “ปัญญาวิมุตติ” จะเป็นผู้สอนให้ปล่อยตัวอุปาทานตัวที่ ๒ คือ อุปาทานแห่งความรู้ (ตัวรู้จะสอนให้ปล่อยตัวความรู้อีกที) เมื่อมันเต็มรอบแล้ว (ธรรมาอนัตตาคติ) ที่สุดแห่งธรรมคือ “อนัตตา” อีก “ไม่มีไม่เป็นอะไรเลย...ไม่เป็นโลก-ไม่เป็นธรรม-เหนือโลก-เหนือธรรม! มันเป็นไปเองทั้งหมด (ธรรมลิขิตคือ ลิขิตแห่งธรรมชาติ) มันละเอียดมาก หากแยกไม่ออกดูไม่เป็น... จะออกจากมันไม่ได้ (พูดแต่เรื่องจิตหมดอุปาทานนะ!)

(ธรรมะที่แท้จริง...มิใช่เรื่องของ...รูปหรือกฎเกณฑ์ของ ความนึกคิดใดๆ...มันเป็นเรื่องของความรู้สึกในตน (ปัจเจกัตถ์) จึงไม่มีใครที่จะรู้ของใครได้ ใครก็มองไม่เห็น จนกว่าเขาจะ ลือความรู้สึกนั้นออกมาให้รู้เท่านั้น)

การออกจากมันนั้น จะต้องเป็น ความเต็มรอบของจิตจริงๆ ที่มันจะสอน มันจะเป็นไปตามวิถีธรรมของมันเอง เมื่อเราทำเหตุมันถึงพร้อมแล้วจริงๆ (มิใช่จากการอ่านหรือการฟัง แล้วอุปาทานขึ้นมาเอง!) แต่มันเป็นการสัมผัสด้วยชีวิตตนเองจริงๆ ในแต่ละขณะๆ ที่ “จิตเห็นจิตหลุดพ้น” เท่านั้นจึงจะใช้! ซึ่งประสบการณ์หรือศีลธรรมของแต่ละคนนั้น ย่อมไม่เหมือนกันหมดทุกคน (ทางภายนอก) ของใครของมัน...จจริตใครจริตมัน แต่สิ่งสำคัญนั้นต้องอยู่ภายใน คือ “จิตใจ” ...ที่ตนรู้ตน! เห็นตน! ทำตน!

## จงอยู่เหนือ “รู้”

นิพพานไม่คับแคบจำเพาะในเรื่องเพศวัย-รูปแบบ-ฐานะ-เชื้อชาติและหลักการ นั่นเป็นเรื่องของรูปคือ...สมมุติสัจจะต่างหาก ถ้าไม่รู้เท่าทันในความยึดถือ ก็จะตกเป็นทาสของอุปาทานตัวนี้อีก จิตจะเกิดตัวเกิดตน...มีเขา-มีเรา-มีถูก-มีผิด-สูง-ต่ำ-ดูจริง-ผลักดันไม่รู้จบ เกิดการ ขัดแย้งโต้เถียงกัน ในสายธรรมในแนวทางปฏิบัติอีก ซึ่งใครหนดแนวไหน วิธีไหน เรียนรู้มาอย่างไหน? จิตก็หลงยึดรู้นั้น แนวนั้น วิธีนั้น ไม่อยู่ “เหนือรู้” ได้ พอเห็นผู้อื่นทำไม่เหมือนแนวของตน...วิธีของตน จิตก็จะผลักดันทันที ผู้นั้นทำผิด วิธีนั้น ผิด แล้วก็เกิดการโต้เถียงทะเลาะกันอีก จิตจึง แยกผิดแยกถูก จนไม่อาจจะปล่อยวางลงได้ จึงกลายเป็นเรื่องความวุ่นวายที่น่าสงสาร หรือ วัฏสงสารในสายธรรม หากรู้ จริงไหม?

รู้แล้วอย่ายึดรู้ ให้ทำรู้ให้แจ้ง ก็จะไม่ตกเป็นทาสของมันคือ รู้แล้วนำมาทำตน...ระวังตนต่างหาก มิใช่ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น คนเราทำกรรมปัจจัยมาไม่เหมือนกัน ก็ต้อง



แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย หมายถึงรูปแบบทางภายนอก  
บางคนเกิดมาเป็นชายบางคนเกิดเป็นหญิง อันเป็นสมมุติ  
สัจจะแท้จริงทั้งชายและหญิง เมื่อเผาหรือฝัง ในที่สุด...ก็เป็น  
เพียง “ธุลีดิน” เท่านั้น ในความเป็นจริง หามีความเป็นหญิง-  
ชายเที่ยงแท้อย่างใดไม่ สุดสายคือ “ดิน” ถ้ามองเห็นจริงแท้  
อย่าหลงยึดติดกันก่อนนี้ อยู่อีกเลย จุดนี้ผู้ปฏิบัติติดกันมาก!  
...ปัญหาการแบ่งแยกจึงเกิดขึ้น

จงใช้ดินก้อนนี้ “บำเพ็ญธรรม” เกิด ชายก็บำเพ็ญตาม  
เหตุปัจจัยชาย หญิงก็บำเพ็ญตามเหตุปัจจัยหญิง จุดหมายก็คือ  
ความพ้นทุกข์อันเดียวกัน หากทำถึง

จงหยุดทะเลาะกันเถิด อย่า หลงติด อยู่แค่เปลือกเลย  
ข้าพเจ้าได้ยื่นปัญหาโต้แย้งในเรื่องนี้มากมาย รู้สึกสงสาร จึง  
ได้สื่อความเป็นจริงออกมาให้รู้ และขอบอกว่า...ถ้าทำถึงแล้ว!  
จะไม่มีคำโต้แย้งใดๆ เลย ที่ได้แย้งเพราะยัง ทำไม่ถึง ไม่เชื่อ  
ก็ลองทำดูก่อน

การปฏิบัติธรรมสายตรงนั้น  
เมื่อปฏิบัติไปๆ ...จิตจะเห็น  
ความโง่ของตน! แล้ว... “หยุดโง่”  
ในที่สุดจะ...ไม่โง่ และ ไม่ฉลาด  
(ถ้าฉลาด ยัง...โง่อยู่!)

## ไม่มีคำถาม-ไม่มีคำตอบ

ทางโลก! การเริ่มต้นหัดอ่านหนังสือนั้นแรกๆ ทุกคนจะ  
ต้องหัดสะกด ก. ไก่...ข.ไข่ ไปทีละตัวอักษรจนถึง ฮ.นกฮูก  
เสียก่อน ต่อเมื่อทุกตัวอักษรจำได้ขึ้นใจ...จนกลายเป็น “อักษร  
ใจ” คือ กลายเป็นตัวรู้ที่เป็นรู้ของสัญญาที่เกิดปัญญารุ่งขึ้นมาก็คือ  
เป็น “รู้อัตโนมัติ” แล้ว ต่อจากนั้น...เขาก็จะมีความสามารถที่  
จะอ่านและผสมอักษรได้เป็นคำๆ...แล้วก็ประโยคๆ หรือ  
เป็นเรื่องๆ โดยที่เขา “ไม่ต้อง” มานั่งสะกดตัว ก.ไก่...ข.ไข่  
ทีละตัวอยู่อีกต่อไป พอหยิบหนังสือภาษานั้นขึ้นมาอ่าน จะ  
เป็นหนังสืออะไร...เรื่องอะไรก็ตาม เขาก็จะ “อ่านได้ในทันที”  
และ “เข้าใจในความหมายของคำที่อ่านนั้นด้วย” นั่นเป็น  
เพราะ...จิตภายในได้เกิด “ตัวรู้ที่เป็นรู้อัตโนมัติ” คือ “รู้ของ  
ปัญญา” ซึ่งรู้นั้นเป็นรู้ที่ยืนอยู่ “เหนือตัวอักษรข้างนอก!” เสีย  
แล้วนั่นเอง

ทางธรรม! ก็เช่นกัน จิตผู้ถึงธรรมเป็นธรรมสมบูรณ์  
แล้วจริงๆ นั้น เขาไม่จำเป็นที่จะต้องมานั่งแยก “ทำศีล-ทำสมาธิ-  
ทำปัญญา” เป็นอย่างๆ อยู่อีกต่อไปเพราะทั้งหมดได้รวมกัน  
เข้าเป็น “รู้หนึ่ง” เสียแล้ว คือ “รู้อัตโนมัติ” ที่ไม่มีแบ่งแยกใดๆ  
เป็นรู้แห่ง “ปัญญาวิมุตติ” เป็นรู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงตลอดสาย อัน  
เป็นตัวรู้ที่ “รู้ตื่น และเบิกบาน” ในธรรม เป็นรู้ที่ยืนอยู่เหนือ  
สมมติ คือ “ศีลและสมาธิ-ปัญญาทางภายนอก” อีกที่ ดังเช่น...  
ตัวรู้ที่เป็นรู้อัตโนมัติของการอ่านหนังสือนั้นแหละ ฉะนั้น  
ฉันนั้น





จึงไม่จำเป็นที่จะต้องมาถามท่านว่า...ขณะนี้ท่านรักษา  
ศีลก็ข้อ...ท่านทำสมาธินานเท่าไร? ท่านเกิดปัญญาได้อย่างไร?

๓๖๘

เพราะท่านรู้แต่เพียงว่า...“ศีล-สมาธิ-ปัญญาจากภายใน”  
นั้น กำลังทำท่านกำลังรักษาท่านอยู่ตลอดเวลา ตัวท่านจริงๆ  
แล้ว “ไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่อย่างปกติ...ธรรมดา...ธรรมดา!”  
เท่านั้นเอง

## สมาธิ

ถ้าสงบขณะหนึ่งๆ คือ จิตหนึ่ง เท่านั้น

ยังมีใช้...สมาธิ! (ความสงบของปัญญา)

ถ้าสงบของปัญญาสมาธิจริงๆ ต้องนิ่งสมบูรณ์ตลอดสาย  
(นิ่งด้วย-รู้ด้วย-ไม่ทุกข์ด้วย!)

คือ...รู้-ตื่น-เบิกบาน นั่นเอง!



# สังขารม

## คืออันเดียวกันหมด

(หยุดสงสัย)

๓๖๙

การหล่อเสาปูนนั้น เริ่มแรก เขาจะต้องอาศัยไม้ มาตีทำ  
เป็น “ขอบเสา” ก่อนเพื่อป้องกันมิให้ “กรวด-ปูนทราย” ที่ผสม  
กันนั้นแตกกระจายร่วงไหลกันออกไปคนละทิศละทาง...ต่อเมื่อ  
นั้น “จับตัวกัน” เข้า จนกลายเป็น “หนึ่งเดียว” คือ เป็นเนื้อ  
เดียวกันได้อย่างกลมกลืนสนิทแล้ว มันก็จะเกิดความหนักแน่น  
มันคงขึ้น

คือ กรวด-ปูน-ทราย ได้เปลี่ยนแปลงเป็น “ตันเสา” แล้ว  
นั่นเอง...ต่อจากนั้น...เมื่อเขาแกะเอา “ขอบไม้” ออกไป เสาก็หา  
ได้หลุดพังและกรวดปูนทรายก็หาได้แตกกระจาย ออกจากกัน  
ไป มันยังคงเป็น “เสา” อยู่เหมือนเดิม เพราะตัวเสาได้รวมตัว  
กันเป็น “หนึ่งเดียว” และสามารถ “รักษาตัวของมันเองได้  
อย่างมั่นคง ไม่แตกสลาย” แล้วนั่นเอง (มันได้เปลี่ยนแปลงเป็นอีก  
สิ่งหนึ่ง ซึ่งมีความสามารถที่จะรักษาตัวของมันเองได้แล้ว)





จิตภายใน ก็เช่นกัน ผู้ฝึกใหม่ ขณะที่จิตยังอ่อนไหว... ไม่ตั้งมั่น จิตยังชอบไหลไปตามกระแสโลก (ไม่เป็นตัวของตัวเอง) ขณะนั้น...จึงมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัย “ศีลนอกบ้าง- ข้อวัตรและระเบียบต่างๆ บ้าง” มาเป็นกฎเกณฑ์เพื่อรักษากาย- วาจา-ใจมิให้ไหลไปตามอารมณ์ จนกว่า...จิตนั้นจะตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ตลอดสาย คือกลายเป็น “จิตหนึ่ง” จริงๆ (จิตนิรันดร) ดังเช่น...เสาปูนที่แท่งสนิทดั้งเดิม เป็นตัวเสาได้แล้วจริงๆ แม้ขณะนั้น...ชอบไม้ข้างนอกจะมีหรือไม่มี เสาก็ยังคงเป็น “เสา” อยู่เหมือนเดิม (จิตหนึ่ง) และหากใครจะเอาสิอะไรมาทามัน มันก็ไม่ทุกขร้อนอะไร...อย่างไรก็ได้ตลอดเวลา...จะเปลี่ยนสีกี่ครั้งก็สีก็ตาม สีต่างๆ เหล่านั้นก็จะติดอยู่แค่เพียง “ผิวนอก” หาได้ซึมสู่ “ภายใน” แต่อย่างใดไม่

จิตก็เช่นกัน...เมื่อจิต ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง คือ “จิตปกติได้ตลอดสายแล้วจริงๆ” ตัว “จิตเอง” ก็จะสามารถ “รักษาตัวจิตเอง” ดังเช่น “ต้นเสา” นั้นแหละ! เมื่อจิตรักษาจิตได้แล้ว...กฎเกณฑ์ข้างนอกจะมีหรือไม่มีค่าเท่ากันสำหรับ “จิตหนึ่ง” เพราะจิตนั้นจะไม่ไหลไปตามอารมณ์โลกแล้ว จิตจะมีจุดยืนเฉพาะตน...จิตจะยืนอยู่เหนืออารมณ์! เพราะมันเป็นจิตที่ ...“อิสระ” แล้วจริงๆ นั่นเอง มันเป็น จิตว่าง...ไม่มีอะไร? ...ไม่เป็นอะไร? อยู่กับสี...จิตไม่มีสี...อยู่กับรูป จิตไม่มีรูป...อยู่กับบ้านกับวัด...จิตไม่มีบ้านมีวัด...จิตไม่ยึดอะไร? รู้แต่ “ไม่มี” เท่านั้นเอง!

ดังนั้นการที่มีผู้สงสัยว่า...พระอริยเจ้าที่บรรลุธรรมถึงที่สุดแล้วจริงๆ เช่น หลวงปู่ต่างๆ ทำไม? ท่านจึงยังทานหมาก...สูบบุหรี่ได้นั้นไม่เป็นการผิดศีลหรือไม่เป็นกิเลส หรือ? (ข้าพเจ้าเคยได้ยินคำถามนี้บ่อยๆ นี่คือ...คำตอบ...คำอธิบาย)

เสาปูนที่แน่นเป็นหนึ่ง แล้วไม่รั่วไหลฉันใด จิตหนึ่งแห่งพุทธะ ก็ฉันนั้น...มันจะไม่ไหลไปตามการกระทำ...มันแยกได้แล้ว...ทำส่วนทำ...จิตส่วนจิต...ไม่ยึดติดกัน! มันเหลือแต่...การกระทำที่ ไม่หลงติด คือ “สักแต่ว่า” แล้วเท่านั้น เหมือนหมอตีอยู่กับเชื้อโรค ได้โดยไม่ติดโรค นั่นแหละ!

ขออย่าได้สงสัยในสิ่งภายนอกเลย (อย่าส่งจิตออก) ของจริง! ธรรมแท้อยู่ภายในจิตใจใครจิตใจมัน...หากอยากรู้จริง! ก็จงทำจิตภายในของตนให้ได้จริง...ก็จะรู้เอง!

เพราะ...คำตอบมีอยู่ภายในใจ ของใครของมัน ซึ่งเป็น “ปัจจัยตั้ง” เท่านั้น (ผู้รู้ย่อมรู้) เพราะของจริงนั้นเป็นใบ้ อยู่ภายในไม่มีเสียง ซึ่งรู้ได้เฉพาะตน! ที่ลือนี่เป็นเสียงเปรียบเทียบเท่านั้นเอง! และผู้ที่จะ ตัดสินได้จริง...ก็คือ (สังฆธรรมแห่งความเป็นจริง) ในจิตตนที่ “ตนรู้ตน” เท่านั้น ว่า ยังทุกข์หรือไม่ทุกข์อีกต่อไป (ยังตกเป็น ทาส มันไหม?)

ผู้ปฏิบัติอาจจะ หลอกตน หรือ หลอกผู้อื่น ได้...แต่จะหลอกสังฆธรรมแห่งความเป็นจริงคือ “ธาตุรู้ที่มีอยู่ในจิตตนไปไม่ได้” เพราะ “สังฆธรรมนั้น จะยืนยันทัวมันเองตลอดเวลา



โดยไม่เข้าใครออกใครจริงๆ (หากจิตยังทุกข์อยู่...ยังตกเป็นทาสมันอยู่...นั่นยังมีไฉ่ที่สุดแห่งธรรม! ระวังและดูจิตตน ให้ดีๆ ...หลอกกัน ไม่ได้หรอก...แม้ใครจะไม่รู้ แต่...ตัวของตัวเอง นั้นแหละ ย่อมรู้ว่า...ทุกข์หรือไม่ทุกข์!...ติดหรือไม่ติด!...หมดหรือไม่หมด! นี่คือ “สัจธรรมแห่งความเป็นจริง!”

ความรู้ ย่อมเกิดจาก ตัวรู้!  
ทุกข์และไม่ทุกข์ รู้ได้ด้วย ปัจจัตตัง!



# อยู่อย่างปกติ

ทางภายนอก

แต่...อิสระทางภายใน

วันๆ หนึ่งเราอยู่กับการ ลืมตา มากกว่าการนั่งหลับตา ดังนั้น เราจะต้องทำสมาธิขณะ ลืมตาให้ได้ด้วย จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง...ได้ตลอดสาย การนั่งหลับตาวันละชั่วโมง-สองชั่วโมง แล้วจะให้มันพ้นทุกข์ได้ในทันที...จะให้มันได้ผลทันตาทันใจ มีที่ไหน? เป็นไปได้อย่างไร? วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง....จิตเป็นสมาธิแค่ ๑-๒ ชั่วโมง...อีก ๒๑-๒๒ ชั่วโมงจิตเป็นลมเป็นไฟ ...หากน้ำน้อยไฟมากจะดับกันทันหรือ? จะดับกันได้หมดหรือ? เป็นไปไม่ได้...ต้องน้ำมากกว่าไฟ จึงจะดับไฟ ได้จริงไหม?

มีผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า...การปฏิบัติธรรมนั้น...ทำที่บ้านไม่ได้ จิตไม่สงบ...จะต้องไปทำ ที่วัดที่สำนัก ถึงจะได้ผล เขาเคยลองดูแล้วด้วยการปลีก ไปปฏิบัติอยู่ในที่สงบ คือ สถานที่ปฏิบัติธรรมสิบกว่าวัน พออยู่ในสถานที่เช่นนั้นจิตเขาสงบดี แต่พอกลับมาถึงบ้านเท่านั้น รู้สึกหงุดหงิด...ว้าวุ่นทันที...ทุกข์เกิด ขึ้นทันที!



สาเหตุคือ...ขณะอาบน้ำ เปิดก๊อกทำน้ำอุ่นแค่น้ำไหลออกช้า ไม่ทันใจเท่านั้น เขาเกิดอารมณ์ไม่พอใจ-ขุ่นโกรธ และหงุดหงิดขึ้นมาในจิตทันที (เขาเล่าให้ฟัง) มันเกิดเร็วมาก จนเขาตามอารมณ์ตัวเองไม่ทัน...ห้ามมันไม่ทันจริงๆ! เขาจึงบอกว่าการปฏิบัติธรรมที่ในบ้านให้ได้ผลนั้น เป็นไปไม่ได้ จะต้องออกจากบ้านเท่านั้นจึงจะได้ผล! (เพราะเขาเคยศึกษาและรับฟังมาอย่างนี้ว่า..ทำที่บ้านไม่ได้...จะต้องไปทำที่สำนักเท่านั้น) จึงได้อธิบายให้เขาฟังว่า...สมาธิตัวแท้ๆ มิใช่การนั่งหลับตา อยู่ในอิริยาบถเดียวเท่านั้น...สมาธิตัวแท้ๆ ต้องเป็นสมาธิตัว “รู้ตื่น” คือ ขณะเคลื่อนไหว...ขณะลืมตาจิตก็เป็นสมาธิ และจะต้องเป็นสมาธิในทุกอิริยาบถ-ทุกการกระทำ-พูด-คิดด้วย จึงจะใช่สมาธิแท้ๆ ที่สมบูรณ์จริงๆ (สมาธิ จะเกิดขึ้นได้ต้องมีสติ!... เพราะสติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม!)

การนั่งสมาธิ! ก็จะต้องมีตัว สติระลึกรู้ อยู่กับลมด้วย สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ จริงไหม? หากไม่มีสติไม่มีตัวรู้ จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ “ฟุ้ง” หรือไม่ก็ “หลับใน” กลายเป็น “สมาธิที่ตื้อทึบมืดมน” ไม่รู้เรื่องราวอะไรเลย...นั่งก็นั่งไปอย่างนั้นเอง นั่งแล้วไม่เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรมสัจที่...เพราะขาดสติจริงไหม?

ดังนั้น...สมาธิจะเกิดต้องมีสติ เท่านั้น และสติก็มีอยู่ภายในกายภายในใจตน คือของใครของมันเฉพาะตน! สติ...มิได้อยู่ที่ภายนอก...สติมิได้อยู่ที่วัด...ที่นั่น...ที่นี้...สติอยู่ภายในกายภายในใจตน...นั่นแหละ! เมื่อสติอยู่ที่ตน ก็จงทำที่ตน เอากาย

ตนเป็นสถานที่...เอาจิตเป็นผู้ทำ!...ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่วัด...ที่บ้าน...ที่สำนักก็ตาม ก็จะต้องมี สติระลึกรู้อยู่ภายในตนเสมอ ขาดสติหรือสติห่าง คือ “เผลอ” เมื่อไหร่? ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เมื่อนั้นทันที! ดังเช่นพัดลม...ขณะที่มันยังหมุนไม่เต็มรอบ มันจึงเกิดช่องว่างที่จะให้อะไรๆ เข้าไปถึงแกนกลางได้ พอมันหมุนเต็มรอบเมื่อไหร่? อะไรก็เข้าถึงแกนกลางไม่ได้...แค่กระทบถูกใบพัดเท่านั้น มันก็ขาดหมดตรงนั้น แล้วจริงไหม? ทั้งๆ ที่ใบพัดก็ไม่มี ความคมอะไรเลย...แต่ทำไมมันจึงตัดได้หมด เพราะความเต็มรอบของมันนั่นแหละ! ที่ทำให้เกิดความคมขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังเช่น...ปัญญาแห่งการปล่อยวางหรือปัญญาที่วิมุตหลุดพ้นนั้นแหละ!

หากสติเต็มรอบเหมือนพัดลมเมื่อไหร่? ปัญญาคือความคมก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที! ปัญญาจึงเกิดขึ้นจากความเต็มรอบของสติเท่านั้น พออะไรมากระทบ มาสัมผัสสัมผัสจะตัดขาด หมดตรงกระทบนั้นแหละ! มันจบลงตรงผัสสะ นั้นจริงๆ อะไรก็ไม่สามารถจะเข้าถึงใจได้เลย แคร์ก็หมดแล้ว อัตโนมัตินะ! มันจะเป็นของมันเองทั้งหมด อัจฉริยะจริงๆ! โดยเราไม่ต้องทำอะไรเลย แค่ทำสติอย่างเดียวเท่านั้น (ผลก็จะปรากฏขึ้นมาให้รู้เอง!)

(อธิบายเหตุทุกข์ “อริยสัจ ๔” ของเรื่องนี้ ให้รู้เพื่อความชัดเจน!)

ที่เขาหงุดหงิดทั้งๆ ที่ ไม่มีใคร ทำอะไร...ให้แค่เปิดก๊อกแต่น้ำ ไหลช้า คือ บริการกิเลสไม่ทันใจเท่านั้นเอง...จิตเกิดความขุ่นโกรธแล้ว (รวดเร็วมาก...ตามมันไม่ทันกว่าจะรู้ตัว...ก็โกรธแล้ว...ห้ามไม่ทันจริงๆ )



เป็นเพราะ...สติในการตามรู้ (คุมกาย-คุมใจ) ขณะนั้น  
ไม่มี...สติห่าง...สติยังไม่เต็มรอบนั่นเอง เมื่อไม่มีสติตามรู้...มัน  
จึงตามอารมณ์ใจที่เกิดขึ้นทางภายในของตัวเองไม่ทัน สติ  
มากเท่าไร? สติยิ่งจะต้องมากเท่านั้น...ละเอียดยเท่านั้น จึงจะ  
ตามกันได้ตามกันทัน! เหมือนตะแกรงร่อนเศษผงของละเอียดย  
เท่าใด ตะแกรงก็ต้องถี่และละเอียดยเท่านั้น จึงจะกรองกันได้  
กรองกันทัน ฉันทุณก็ฉันทัน!

ในที่สุด...สติตัวแท้ๆ ที่สมบูรณ์จริงๆจะต้องมีอยู่ใน  
ทุกที่ (ไม่จำกัด) และจะต้องมีอยู่ในทุกอิริยาบถทั้งในขณะที่  
ลืมตาก็ต้องมีด้วย คือสติตัว “รู้-ตื่นและเบิกบาน!” มิใช่  
สมาธิหนึ่ง “หลับตา” อย่างเดียวดังที่เข้าใจ กันอยู่ทั่วไป

ส่วนอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสังขารธรรมที่จะแสดงให้เห็น เกิด  
ปัญญาในการรู้เท่าทันอารมณ์...ว่า “การปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้  
สิ่งนั้นนั้นก็เป็นที่ทุกข์!...การประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ  
ก็เป็นทุกข์!” มันเป็นอย่างนี้เอง...มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ! เจอกับ  
ตัวเอง แล้วว่า...ทุกข์ เกิดจากอะไร (มันเป็นธรรมที่จะต้องใช้  
ปัญญาเข้าช่วยพิจารณาด้วยแล้ว...บทสวดมนต์ที่เราท่องๆ กัน  
อยู่ต้องรู้ความหมายด้วย จึงจะเอามาใช้ประโยชน์ได้...อ้อ! มัน  
คือตัวนี้เอง...ถึงแล้วเมื่อมาเทียบกับแผนที่ (สมมติ) คือบท  
สวดมนต์ ดู...อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง...ธรรมะนี่แปลก! จะถึง  
ก่อนแล้ว ...“รู้”... จะมีใช้รู้ก่อนแล้ว “ถึง!” หมายถึง (ผลของ  
มัน) จะเป็นเช่นนั้น...จะถึงจุดโดยไม่รู้ตัว...(ปัจจุตังก่อน!)

เมื่อมาเทียบกับบัญญัติคือแผนที่แล้วจะตรงกัน...อ้อ! ทันที ...  
นั่นจึงจะใช่ของจริง!...ผลของปัญญาจะเป็นเช่นนี้ (ถ้าเป็น  
มรรค...รู้!...ต้องมาก่อนเกิด)

กิเลสมันชอบให้เราบริการมันอย่างรวดเร็วทันใจ...พอ  
ไม่ทันใจมันจึงเผาเรา ทันที มันเหลือร้ายจริงๆ ทั้งๆ ที่ไม่มี  
ใครทำอะไรให้ แค่งการมันไม่ทันใจเท่านั้นเอง! มันเอาเราแล้ว  
...มันเผาเรา แล้ว! ใจเอ๋ยใจ! เจ้าช่างเหลือร้าย จริงๆ มันคือ  
คลื่นจากภายใน (คลื่นใต้อารมณ์) หรือตะกอนที่นอนเนื่องอยู่  
ภายในใจ นั่นเอง! หากใครไม่รู้เท่าทันมันแล้ว จะออกจากมัน  
ไม่ได้เลย มันเร็วมาจริงๆ นี่คือ “สังขารธรรม” ที่จะยืนยันให้รู้ว่า  
“ธรรมเท่านั้น” ในที่สุด...จะต้องกลับมาอยู่กับกิเลสได้ โดยใจ  
ไม่เป็นกิเลส กลับมาอยู่ทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์...ต่างหากจึงจะใช่  
ของจริง! มันจะต้องมาพิสูจน์กันจริงๆ ตรงนี้ อีกที จึงจะใช่...จึง  
จะรู้ว่า...ที่ตนปฏิบัติมานั้น ได้ผลจริงแค่ไหน?

การอยู่กับที่ ไม่มีกิเลส มันไม่มีอะไรจะทำให้เกิด  
กิเลส...มันก็สงบได้ละซี! ของจริงที่สมบูรณ์ต้องอยู่ได้หมด ทั้ง  
ที่ไม่มีกิเลสและที่มีกิเลส...ใจก็ไม่เป็นทาสกิเลส กลับมาอยู่กับ  
ที่ขุ่น ใจก็ไม่ขุ่น! กลับมาอยู่กับผัสสะ ใจก็ไม่ทุกข์ต่อผัสสะ  
จึงจะใช่ของจริง! เหมือนหมอ...อยู่กับคนไข้อยู่กับเชื้อโรค ได้  
โดยไม่เป็นโรคเพราะหมอรู้จักวิธี ป้องกันโรค แล้วนั่นเอง!  
ธรรมะก็เช่นกัน...ในที่สุดจะต้องอยู่กับโลก อยู่กับชีวิตจริงๆ ที่  
ปกติ ได้โดยไม่ทุกข์ใจ...ตั้งแต่ก่อนอีกต่อไปต่างหาก มิใช่ต้อง





หนีโลก...หนีหน้าที่ แต่อย่างไร เพราะ...ธรรมแท้...ไม่มีสู้...ไม่มี  
หนี (ไม่มีดูจริง-ไม่มีผลก้าน) เพียงแต่ ให้รู้เท่าทันผัสสะและ  
อารมณ์ตรงปัจจุบันที่เกิดขึ้น แล้วก็ปล่อยผ่านไปให้หมดเท่านั้น  
เอง! ไม่มีอะไรเลยจริงๆ

ที่ทุกข์อยู่...เพราะ สติยังห่าง...สติยัง ไม่ได้ครอบ...  
ยัง...ไม่สมบูรณ์...ปัญญาตัวแท้ๆ ยังไม่เกิด มันจึงข้ามพ้นกัน  
ไม่ได้ ต้องเพียรทำสติในขณะที่ลืมตาด้วยให้ยิ่งๆ ขึ้นในทุก  
อิริยาบถ จนมันกลายเป็น “สติอัตโนมัติ” ที่วิ่งทัน ปัจจุบัน ที่  
เกิดทั้ง กายและใจ ได้เมื่อไหร่? ความอิสระหลุดพ้นของจิตก็  
จะ เกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที (ไม่ยาก-ไม่ถ่วงอยู่ที่ทำจริงๆ เท่านั้น)

รู้ใดที่ไม่ยึด! รู้ นั่นคือ...รู้แห่งพุทธะ!  
ผลคือ...ไม่ทุกข์! (หมายถึงจิต)

รู้ใดที่รู้แล้วยึด! รู้ นั่นคือ...รู้หลง!  
ผลจะเป็นทุกข์เสมอ! (หมายถึงจิต)

หาก ใจเราไม่ดี  
จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ไม่ดี  
หาก ใจเราดี  
จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ดีหมด  
(อยู่ที่ ...“ใจ” ตัวเดียว)

ความดี มองไม่เห็นด้วย...ตา  
แต่ ...“เห็น” ด้วย...ใจ (ความรู้สึก)  
เมื่อเกิด “ตน” ขึ้นในใจ  
เหมือนเกิด “ไฟ” ขึ้นในจิต  
เผาผลาญตน จนม้วยมิต  
ใครเผาจิต ตนหรือ? คือ...ตนเอง!  
ตัวตนเกิด...ทุกข์เกิด!  
ตัวตนไม่เกิด...ทุกข์ไม่เกิด! (ในจิต)

จิตรธรรม!

ยก ก็ ไม่ลอย! “เหยียบ ก็ ไม่จม!  
ถึง ชมก็ ไม่หลง!” แม้ ชังก็ไม่ทุกข์!



# ขั้น ๕

๓๘๐

## หมายถึงอะไร (ปัญญาพิจารณา)

ขั้น ๕ แบ่งออกเป็นรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ  
วิธีปฏิบัติ

รูป หมายถึง สิ่งที่มากระทบกับอายตนะทั้ง ๖ หรือประตู  
ทั้ง ๖ แล้วเกิด ความรู้สึกขึ้นมา (ความรู้สึกแค่กระทบ คือรับรู้  
เฉยๆ...ยังไม่ปรุงไม่แต่ง (เวลาปฏิบัติ) เรียกว่า “รูป” อันได้แก่...  
ยกตัวอย่าง

(๑) ประตูทางตา คือ การเห็นทุกอย่างที่ตาได้พบ...ได้  
เห็น (เห็นเฉยๆ ก่อน) เรียกว่า “รูป” ทั้งหมดของ (ขั้น ๕)

(๒) ประตูทางหู คือ การได้ยินเสียงทุกเสียงที่ได้ยิน  
(ขณะกระทบครั้งแรก ได้ยินเฉยๆ) ก็ยังจัดอยู่ในรูปของขั้น  
๕ อยู่

(๓) ประตูทางจมูก คือ การได้กลิ่นทุกอย่าง จะเป็นกลิ่น  
อะไรก็ตาม (ได้กลิ่นครั้งแรก) ก็ยังอยู่ในเรื่องของรูปอยู่

(๔) ประตูทางลิ้น คือ การรับประทานอะไรก็ตาม แค่ว่า  
รส (รู้เฉยๆ) ก็ยังเป็น “รูป” ของขั้น ๕ อยู่

(๕) ประตูทางกาย การกระทบแล้วเกิดความรู้สึกขึ้นที่  
ร่างกาย (กระทบครั้งแรก...รู้กระทบเฉยๆ ยังเป็นรูปของขั้น  
๕ อยู่)

(๖) ประตูทางใจ คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ สุข-ทุกข์-  
เฉยๆ ก็ยังเป็นส่วนของรูปในขั้น ๕ อยู่

(อธิบาย...ความรู้สึกครั้งแรกที่เกิด แค่กระทบอยู่ “รู้  
เฉยๆ” ยังไม่มีไม่เป็นอะไรคือ รูปของขั้น ๕ ทั้งหมด เรียกว่า  
รูปเปล่า)

ต่อมาเมื่อมีการกระทบกันแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกอีก  
อันเกิดตามขึ้นมา (ขยายความออกมาอีก) เช่น เห็นอะไร? เสียง  
อะไร? กลิ่นอะไร? รสอะไร? รู้สึกอย่างไรทางร่างกาย? รู้สึก  
อย่างไรทางจิตใจ? ความรู้สึกอันที่ ๒ นี้เรียกว่า นาม! (รู้แรก  
เป็นรูป! รู้ที่ ๒ ที่รู้ซัดลงไปอีกเรียกว่า นาม คือรู้ซัดลงไป  
อีก...รู้ในรู้ก็ได้)

ต่อมาเมื่อรู้ขยายความออกมาแล้วในจิตก็จะเกิดความ  
รู้สึกตัวที่ ๓ เกิดตามขึ้นมาอีก ซึ่งมีชื่อทางขั้น ๕ เรียกว่า เวทนา!  
หมายถึง ความรู้สึกที่ ชอบ-ไม่ชอบ หรือเฉยๆ เป็นต้น (ช่วงนี้  
จิตจะเกิดอารมณ์แบ่งแยกออกไปเป็น ๓ อารมณ์ หรืออารมณ์  
ดูตรึง และผลักด้านหรือเฉยๆ (สุข-ทุกข์และเฉยๆ) สุดแต่แต่  
จิตจะยึดติดอารมณ์ไหน? เท่านั้นเอง (หากมีอารมณ์ปกติเฉยๆ  
ก็รอดตัวไป กลายเป็น...รูปเปล่า-นามว่าง! ไม่มีอะไร)

๓๘๑



แต่หากจิต เกิดอารมณ์ดูต้ง รัก-ชอบ-ดี-เป็นสุข! ความ  
หลงอยากก็จะเกิดขึ้นอีก (ความโลภจะเกิดขึ้นในจิตทันที) แต่  
หากจิตผลัดด้าน...ไม่เอา-ไม่ชอบ-เกลียด-ไม่ดี (จิตก็จะเกิด  
อารมณ์ขุ่นโกรธไม่พอใจทันที...ทุกข์เกิดทันที! เร็วมาก)

แล้วจิตก็จะยึดติด คือ เก็บเกี่ยวอารมณ์เหล่านั้นไว้ (ใน  
ชั้น ๕ มีชื่อเรียกว่า ตัวสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ นั่นเอง  
เป็นความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น!) มันจะจดจำไว้ในสิ่งนั้นๆ  
พอสิ่งนั้นๆ มากระทบอีก มันก็จะเกิดความรู้สึกปรากฏขึ้น แล้ว  
แสดงอาการดูต้ง และผลัดด้านออกมาทันทีโดยไม่รู้ตัว! (บาง  
ครั้ง แค่นึกคิดเท่านั้น ก็มีอาการแล้ว เป็นต้น เร็วมาก ถ้าแยก  
ไม่เป็นจะไม่เห็น มันละเอียดมาก เรื่องอารมณ์ใจ ต้องมี สติ  
ทันปัจจุบันจริงๆ จึงจะเห็นจึงจะรู้ทัน มายาใจ ที่เกิด...ว่าฉันมี  
อาการอย่างไรบ้าง?) และเมื่อย้อนมาเทียบกับ บทสวดมนต์ ก็  
จะหยิบออกมาอธิบายได้ว่า ตัวนี้หมายถึงอาการอย่างไร? ใน  
ความหมายนั้นๆ เท่านั้นเองที่สื่อ

เมื่อตัว “สัญญา” คือ ความจำได้หมายรู้ เกิดขึ้นแล้ว  
ถ้าเป็นเรื่อง ชอบ (ดูต้ง) จิตก็จะปรุงแต่งเพื่อฝืนยินดี วาด  
วิมานในอากาศอีก คือ “ปรุงแต่งอารมณ์” หมายถึง ตัวจิตสังขาร  
หรือ “สังขาร” ของชั้น ๕ ก็จะเกิดตามขึ้นมาทันที (จิตปรุงแต่ง)  
มันจะหลงปรุงหลงแต่งในอารมณ์ สุดแท้แต่จะคิดจะเพื่อฝืน  
(หลงปรุงสุขในอารมณ์) “หลอกตัวเอง” สุดแท้แต่จิตจะคิด  
ปรุงไป แล้วเกิด ความหมายมันจะให้มันเป็นไปดังที่ต้องการ

เมื่อไม่เป็นไปดังจิตปรารถนา ดังจิตต้องการก็เกิดทุกข์ขึ้นมาอีก  
(ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เป็นเช่นนั้นแหละ)

หากเป็นเรื่อง ไม่ชอบ “ผลัดด้าน” (ประสพกับสิ่งอันไม่  
เป็นที่รักที่พอใจ...ก็เป็นทุกข์) จิตก็จะปรุงแต่งเช่นกัน แต่ปรุงแต่ง  
ไปในทางทุกข์ทันที เร็วมาก (โดยไม่รู้ตัว) จิตจะปรุงแต่งไปต่างๆ  
นานา สุดแท้แต่ความรู้สึกนึกคิดจะพาไปอีก...ยิ่งคิดยิ่งทุกข์  
(กลับสร้างทุกข์เพิ่มทุกข์ให้กับตัวเองอีก เพราะความคิดของ  
ตนเองเบียดเบียนตนเอง โดยไม่รู้ตัว บางครั้งปรุงมาก! ยัง  
ป้ายความผิด คือ โทษผู้อื่นเป็นต้นเหตุทุกข์ของตนก็มี) หรือ  
ไม่ ก็พิริพราพณ์ไปต่างๆ นานา เพิ่มขึ้นมาอีก ไม่รู้จบรู้สิ้น  
(วัฏสงสารของอารมณ์เกิดขึ้นในจิตทันที)

พอไม่สบายใจ และปรุงอารมณ์ คือ (คิดมากๆ เข้า) โรค  
ทางจิตใจ คือ โรคเครียด-หงุดหงิด-โรคประสาท-โรคกินไม่ได้  
นอนไม่หลับ-กระสับกระส่าย-คลุ้มคลั่ง-โรคระแวง-หวาดผวา-  
โรคกลัว ฯลฯ อีกมากมาย (สุดแต่จะคิด) ก็จะเป็นผลตามมา  
กลายเป็นโรคป่วยทางจิตใจ (โรคคิดมาก) หรือ โรคทางวิญญาณ  
คือ โรคยึดความรู้สึกนั้นแหละ!

เมื่อใจป่วย...ร่างกายก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยตามมาด้วย  
เช่นกัน เพราะใจและกายสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน (ใจเป็นนาย  
...กายเป็นบ่าว) ก็เลยเพิ่มทุกข์เป็น ๒ เท่า คือ ทุกข์ทั้งใจ-ทุกข์  
ทั้งกาย!หนักขึ้นไปอีก (เห็นเหตุทุกข์หรือยัง...ว่าเกิดจากอะไร?)



เกิดจากความหมายมั่นยึดถือในความรู้สึก ซึ่งขั้น ๕ เรียกชื่อว่าตัว “วิญญาน” อันเป็นความรู้สึกขณะหนึ่งๆ เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร (เป็นแค่เพียงความรู้สึกเท่านั้น) แต่เพราะ... ความไม่รู้ (ความหลง) จิตจึงหลงยึดความรู้สึกต่างๆ นั้นไว้ ไม่ยอมปล่อยวาง แล้วก็ปรุงแต่งความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน “มีตัวเรามีของเรา” ขึ้นมาอีกสร้าง “อุปาทาน” คือความยึดถือขึ้นมาอีก

“ตัวเรา-ของเรา” ในความเป็นจริงมีที่ไหน? คั่นดูดีๆ... ชีมันคืออะไรกันแน่! (อย่าหลงงุนงง ระวังความรู้สึกตัวนี้ด้วยมันเป็นเหตุทุกข์ที่แท้จริง!) คั่นให้ได้ด้วยการพิจารณาในศพบต่างๆ ที่ตายแล้ว ว่าในความจริงแท้ของร่างกายนี้คืออะไร? คั่นให้พบความจริงให้ได้จุดนี้แหละ ต้องคั่นให้พบด้วยตนเองจริงๆ คือ ให้จิตชัด คือ ยอมรับความเป็นจริง คือ (สว่าง) ให้ได้ต้องชัดกับตัวเอง คือ “ปัจเจกตั้ง” ว่า กายนี้ที่แท้จริงคืออะไร? และกายทุกๆ กายก็เป็นเช่นเดียวกันหมด ในที่สุด... ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของใครได้อย่างแท้จริงบ้าง? ดูให้สุดสาย...

อย่าหลงตกเป็นทาส ความยึดถือของอุปาทาน คือความคิดเลย! เพราะความหลงความยึดถือในความคิด (ความรู้สึก คือ วิญญาน ของขั้น ๕ นี้) จะพาเราเวียนวน เวียนว่ายตายเกิดในอารมณ์ทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น (เกิดเป็นวัฏสงสาร) คิดที่ทุกข์ที่... หมายถึง เกิดความรู้สึกที่... ก็... ทุกข์ที่! นั่นเอง จริงไหม

(นี่คือ... ตัวอย่างเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าไปทำจริงๆ จะรู้ละเอียด และชัดเจนกว่านี้มาก... บุคคลใดฝึกสติอยู่เสมอ จะรู้ชัด รู้ละเอียด ในเล่มนี้จะเน้นเกี่ยวกับ “ตัวปัญญา” จึงไม่ย้อนพูดให้ววนอีก เพราะได้เขียนเรื่อง ฝึกสติอยู่ในเล่มที่ ๑ แล้ว

และขออธิบาย เพื่อความเข้าใจ ในท้ายเล่มที่ ๑ นั้น เป็นเพียง อารมณ์เริ่มแรกของการเห็นธรรม (ในผู้ปฏิบัติใหม่จะเป็นเช่นนี้ก่อน) ขณะนั้น ยังหาจุดยืนของจิตที่แท้จริงไม่ได้ จิตยังส่งออก... ไปโทษสิ่งภายนอกกว่าเป็น ต้นเหตุทุกข์ของตน อยู่เท่านั้นเอง... ไม่มีอะไร? มันเป็น อารมณ์ธรรมะหนึ่งที่เกิดขึ้นที่จะต้อง เรียนรู้ คือ ละอุปาทานตัวแรก แล้วเข้าไปยึดอุปาทานตัวที่ ๒ ก่อน เท่านั้นเอง อย่าสับสน!)

ใครทำ! (ดูจิตตน!)

ใครทำสุขและทุกข์ใจให้เราหรือ?

จิตสังขาร คือ ผู้ทำ เราใช่ไหม?

เดี๋ยวสุข-เดี๋ยวทุกข์ คลุกเคล้าไป

ใช่อื่นไกล เพราะเราหลง ทำตนเอง!

ธรรมดา (อย่าปรุง)

(จิตโลก) ... ใครจะดีเกินใคร... มันไม่ว่า

แต่... ห้ามดีเกินข้า... มันบ้าตาย!

(จิตธรรม) ... ใครจะดีเกินใคร... มันไม่ว่า

แต่... ถ้าดีเกินข้า... น่าชื่นใจ





# ทำลายหรือรักษา

## “ปัจจุบัน”

๓๘๖

มีผู้ถามข้าพเจ้าว่า...ขณะนี้ฉันมีผู้ที่อยู่ใน **รูปแบบสงฆ์** จำนวนไม่น้อยที่ทำตัว **ไม่เหมาะสม** ออกเรียไร **เรียกร้อง** เอา นั่นเอานี้กับชาวบ้าน ทำตัวเป็นผู้เบียดเบียนรบกวน จนเขา เอือมระอา **หมดศรัทธา** จำใจให้ เพราะปฏิเสธไม่ออก... **เกรงใจ** **รูปแบบที่เคารพบูชา**...ไม่รู้จะทำอย่างไร...**อึดอัดใจ**...**เบื่อหน่าย** เป็นที่สุด...(ศรัทธาเขาเริ่มเสื่อมแล้ว)

ข้าพเจ้าตอบว่า...**พระสงฆ์** คือ **ผู้สันโดษ**เป็นผู้เว้น **ความเบียดเบียน**...มีเมตตา! พระสงฆ์แท้จะไม่รบกวนใคร จะไม่เบียดเบียนใคร...จะมีความเกรงใจ **ความเกรงใจ** คือ **คุณสมบัติ** หรือเป็นสมบัติของผู้ดี! (ผู้ดีในความหมายแห่งธรรม คือ **ผู้มีใจสูง**เป็นคนดีมีเมตตา-ไม่เบียดเบียน-รู้จักเกรงใจ นั่นเอง มีใช้ผู้ที่ร่ำรวยแต่งตัวสวยๆ ดังที่เข้าใจกันอยู่ “เป็นผู้ดี ข้างใน-รวยข้างใน-มีคุณธรรมด้านใน คือ **จิตใจ**มากมาย...) มีใช้ มีสมบัติภายนอกมากมาย จึงจะเรียกว่า **ผู้ดี**” (นั่นผู้ดีทางโลก

สมมติต่างหาก) ส่วนความหมายของคำว่า “**ผู้ดีทางธรรม**” เป็น เช่นนี้ หมายถึง “**จิตใจที่ดีที่สุด**” ต่างหาก ดังสุภาษิตโบราณที่ว่า

คนจะงาม...งามน้ำใจ...ไซ้ไบหน้า  
คนจะสวย...สวยจรรยา...ไซ้ตาหวาน  
คนจะแก่...แก่ความดี...ไซ้ช้อยานาน  
คนจะรวย...รวยศีล-ทาน...ไซ้บ้านโต!

๓๘๗

เดี๋ยวนี้คน **เข้าใจความหมายผิดๆ** เน้น **วัตถุทางภายนอก** เป็นหลัก **ความเจริญของวัตถุทางภายนอก**จึงเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้ลืมนึกถึง“**คุณธรรมภายใน**”ไป “**เจริญทางวัตถุ แต่เสื่อมทางจิตใจ**” ชีวิตจึงสับสน-วุ่นวาย-ฟุ้งเฟ้อ-ลุ่มหลง-เบียดเบียน กันอยู่ไม่รู้ลึน เพราะลืมนึกคุณธรรมด้านใน นั่นเอง!

จึงได้อธิบายให้เขาเข้าใจ **พระพุทธเจ้า**ไม่เคยสอนให้สาวก คือ**พระสงฆ์** ทำตัวเป็น **ภาระ** เป็นผู้รบกวนเบียดเบียนใคร **พระพุทธองค์**ทรงสอนให้สาวกเป็นผู้มีความมักน้อย-สันโดษ แม้แต่ **ผ้าจีวรที่ใช้** ยังให้ไปเก็บเอา **เศษผ้าจากป่าช้า**ที่เขาทิ้งแล้ว มาเย็บต่อกันแล้วย้อมใช้...ไม่มีการ **ขอเรียไร** หรือ **รบกวนเบียดเบียน**ใดๆ นี่คือ **พระสงฆ์** สมัยที่ **พระพุทธเจ้า**ยังมีชีวิตอยู่ เป็นเช่นนี้ (**พระสงฆ์จริงๆ** ไม่มีการรบกวนใคร เพราะเป็น **ผู้เว้นแล้วซึ่งบาป** และ**ความเบียดเบียน**)



ดังนั้นหากผู้ใดอยู่ในรูปแบบแล้ว ทำการเรียไรเรียกร้อง  
เอานั่นเอานี้ รมกวนเบียดเบียนชาวบ้าน แล้วไซ้ร้ นั้น มิใช่...  
พระสงฆ์ที่แท้จริง! เขาเป็นผู้ที่หลอกลวง แอบอ้าง เอาชุดผ้า  
เหลือง มาใช้หากิน (ใช้ผ้าเหลืองเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ)  
การกระทำ ของเขาเหล่านั้นจึงเป็นการทำลาย...รูปแบบของผ้า  
เหลือง คือ “พระสงฆ์” อันเป็นรูปแบบที่สูงค่าควรเคารพบูชา  
ให้เสื่อมลงและเศร้าหมอง นานๆ ไป “รูปแบบของพระสงฆ์”  
จะไร้ค่าแก่ใจชาวพุทธ ศรัทธาในพระสงฆ์จะค่อยๆ เสื่อมไป...  
(พระสงฆ์จริงคือผู้ปฏิบัติจริงก็ต้องลำบากและอยู่ไม่ได้...  
มันจึงเป็นการทำลาย...พระพุทธศาสนาที่แท้จริง ถ้าไม่แก้ไข  
...กันดีกว่าแก้!)

ต้นหญ้า กับ ต้นข้าว มองดูคล้ายกัน แต่มิใช่อันเดียวกัน  
ต้นหญ้า คือ วัชพืชที่เบียดเบียนต้นข้าว ถ้าต้นหญ้ามามาก  
ต้นข้าวก็ต้องตายจริงไหม? เพราะถูกเบียดเบียน ดังนั้น  
เราจึงต้องแก้ไข และ ป้องกัน ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

รูปแบบของ “ตำรวจ” นั้น ใครจะนำมาใส่เล่นก็ยังไม่ได้  
เป็นการ“ทำลาย...ภาพพจน์” มีความผิด ถ้าแอบอ้างเอารูปแบบ  
มาเป็นเครื่องมือหากิน ก็จะต้องมีโทษ...ฐานหลอกลวง (อีก  
กระหนหนึ่ง) จริงไหม? จันใดก็จันนั้น รูปแบบสงฆ์ ก็เช่นเดียวกัน  
ถ้าผู้ใด ไม่ตั้งใจปฏิบัติ แล้วทำตัว รมกวน-เรียไร-เบียดเบียน-  
รีดไถ ชาวบ้านแล้วไซ้ร้ เขาก็มีความผิดฐานหลอกลวงเพราะ  
(มิใช่พระสงฆ์ที่แท้จริง) แต่กลับทำตัวไม่ต่างจาก “ขอทาน”

แจ้งความได้ ไม่ผิดอะไร แจ้งตำรวจได้ ข้อหาถูกรบกว-  
เบียดเบียนและหลอกลวง (เพราะเขาทำตัวเขาเอง...เขาอาศัย  
รูปแบบมาเป็น เครื่องมือหากินเพื่อหลอกลวงชาวบ้าน ทั้งยัง  
ทำลายภาพพจน์ คือ “รูปแบบของพระสงฆ์ในพุทธศาสนา” อีก  
เขาทำผิดเอง เขาก็จะ ได้รับผลจากการกระทำของเขา “ทำดีได้  
ดี...ทำชั่วได้ชั่ว” ไม่ผิดอะไร!) กลับเป็น การช่วยรักษาภาพพจน์  
ของพระสงฆ์ที่สูงค่าควรบูชา ให้ดำรงอยู่ได้ไม่เสื่อมคลาย-ไม่  
เศร้า-หมอง-ไม่ให้ใครมาทำลายได้ (มันไม่ผิด-ไม่บาปอะไร?  
เพราะเขามีได้เป็น “พระสงฆ์แท้” จริงไหม?) ถ้าเราทำ “พระสงฆ์  
แท้” ซิบาป! มันจึงเป็นการกระทำเพื่อความ “ถูกต้อง” ที่มีใช่  
“ถูกใจ” จึงเป็นการ “รักษา” มากกว่า “ทำลาย” จริงไหม? และ  
“พระสงฆ์แท้ๆ” ท่านก็จะมีผลลอะลาย และไม่ทำตนเป็นผู้  
“เบียดเบียนใคร” ท่านจะ รู้สั้ตรู้สัวน คือ “รู้สั้ตนโด้ษ” นั้นเอง  
(พระสงฆ์แท้ๆ จะไม่ทำ ท่านจะมีความเกรงใจเป็นที่สุด ในเรื่อง  
ความเบียดเบียน)

ดังนั้น ผู้ใดก็ตามที่อยู่ในรูปแบบ...ท่านไม่ต้องกลัว ให้  
ตั้งใจปฏิบัติตนให้ออกจาก “จิตโลภ-โกรธ-หลง” ให้ได้ แล้ว  
“ธรรมจะคุ้มครองและรักษาท่านเอง” ท่านทำตัวท่านเองให้ได้  
เสียก่อน เดียวศรัทธาก็จะเกิดตามมาเอง (อย่าเที่ยว รังหา  
ศรัทธา...ศรัทธาจะมาหาท่านเอง ถ้าท่านปฏิบัติจริงไม่ต้องกลัว  
...ระวังความเบียดเบียนให้มากๆ เพราะเป็นเรื่อง ละเอียด ต้อง  
ระมัดระวังจริงๆ) ถ้าท่านรักและบูชาพุทธศาสนาแล้ว ..“ท่านอย่า  
ให้ตนเองมีส่วนทำลายนะ!” ด้วยการกระทำ ที่ทำให้ ภาพพจน์  
ของรูปแบบพระสงฆ์ เสียไป...อันเกิดจาก...การกระทำของตน!”

ส่วนผู้ใดก็ตาม ถ้าไม่ปฏิบัติ แต่อาศัยรูปแบบผ้าเหลือง  
ก็มีความผิด แล้วยิ่งเอารูปแบบมาแอบอ้างหากิน ยิ่งผิดใหญ่  
(ฐานเจตนาหลอกลวง) เพราะฉะนั้นถ้ามีโอกาสอยู่ในรูปแบบ  
แล้วจงตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติเถิด ถ้าไม่ปฏิบัติก็อย่าอาศัยผ้าเหลือง  
มาหลอกลวงเขาเลย ให้มีความ ละอายใจบ้าง...มันบาปนะ!

หรือว่า ชอบกินข้าวฟรี ถ้าไม่ปฏิบัติแล้วยังเบียดเบียน  
เรียไร ก็อาจจะได้กินข้าวฟรี เหมือนกัน แต่เป็นข้าวฟรีที่มีกรงขัง  
“ไม่อิสระ” จะเอาหรือ? (เป็นคำถามเพื่อให้เข้าใจดูว่าคุ้มหรือไม่?)  
ถ้าจะทำ สำหรับผู้ที่ คิดทำเช่นนั้น! เป็นการ “ติเพื่อก่อ...มิใช่ขอ  
เพื่อทำลาย)

ขอเมตตา...โปรดรักษารูปแบบพระสงฆ์ไว้ด้วยเทอญ  
เพราะ...เป็นสิ่งสูงค่าของพระพุทธศาสนาจริงๆ

## ความกตัญญูใดเลิศ

ประเสริฐเท่า

กตัญญูธรรม!

## ความจริงใจ

การคิดเป็น	“ศัตรูกัน”	ฉันไม่รู้
มัน “อดสู”	เหลือจะกล่าว	เป็นภาษา
นั่นมิใช่	“ทางดับทุกข์”	พระศาสดา
อนิจจา	“มีประโยชน์”	อะไรกัน

ความระวัง! คือ ความไม่ประมาท! (เป็นสิ่งดี)

ความระวาง! เป็น อกุศลจิต! ที่จะนำไปสู่ความ  
แตกแยก และความเศร้าหมอง!

## อุเบกขาธรรม คือ อะไร?

อุเบกขา	ใช้ว่า	ปล่อยวางหมด
หลังคารั่ว	กายสกปรก	ไม่แก้ไข
อุเบกขา	อย่างเดียว	ไม่สนใจ
โลกบรณ	ช่างโลก	ไม่ใส่ใจ
อุเบกขา	จึงประกอบ	ด้วยปัญญา
เมื่อถึงครา	แก้ได้	ไม่นั่งเฉย
ลองทำดู	ไม่ปล่อยปละ	ละเลย
ความเสวย	เพื่อส่วนรวม	จึงควรทำ
ทำไปแล้ว	ใครจะติ	ตำหนิว่า
ไม่โกรธา	ซึ่งโกรธ	ลงโทษเขา
มีแต่จิต	คิดอภัย	ใจจึงเบา
สันติสุข	เป็นร่มเงา	เข้าถึงธรรม!
อุเบกขา	เป็นเรื่อง	ปัญญาจิต
ต้องพิณิจ	พิจารณา	ให้เหมาะสม
พอแก้ได้	ก็แก้ไป	ไม่ระทม
เมื่อแก้แล้ว	ไม่สม	ไม่ทุกข์เลย!



# ท้ายเล่ม

๓๙๒

หนังสือ “เพื่อนใจผู้ไฝ่ธรรม” ได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ ซึ่งหลังจากจัดพิมพ์เสร็จแล้ว ผู้เขียนได้พิจารณาบททวนดู แล้วมีความมั่นใจว่า ตนได้สื่อ คือ เปิดเผยทางผ่าน คือ (ทางเดินที่ตนได้เดินไว้หมดแล้วอย่าง สมบูรณ์จริงๆ) อันเป็น หลักสำคัญๆ (แค่เล่มเดียวนี้) ถ้าใครนำไปทำตนจริงๆ เขาก็ มีสิทธิ์สัมผัสจุดนั้นได้ เช่นกัน (เหมือน ข้าพเจ้าสัมผัส) มีความมั่นใจเช่นนี้ จึงไม่มีความกระตือรือร้นที่จะจัดพิมพ์เล่มอื่น ออกมาอีก (หากมากไปกลัวผู้รับจะสับสน)

จวบจนกระทั่ง (เหตุปัจจัย) ได้พบ ผู้ไฝ่ธรรมท่านหนึ่ง ที่มี ความตั้งใจจริง และ ปฏิบัติจริง (ซึ่งไม่เคยพบเห็นตัวกัน เลย) เพียงแต่เขียนจดหมาย ติดต่อกันเป็นบางขณะ เท่านั้น เมื่อ มีความสงสัยในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตน

และเมื่อต้นปีนี้ เธอได้เล่าความรู้สึกที่เห็นความอิสระของจิตตน ส่งไปให้ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเห็นว่า จะมีประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงได้ขอให้เธอช่วยเล่าวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตน (นอกกรอบแบบ) มาให้ละเอียดว่าเธอทำตนเองอย่างไรบ้าง จึงมาถึงจุดนี้ได้ (ข้าพเจ้าก็ 모르เหมือนกันว่าเธอปฏิบัติตนอย่างไร?)

และนี่คือ จดหมายที่เธอได้บรรยายความรู้สึกของตนในแต่ละขณะๆ จากจุดเริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน คือ จุดยืนของเธอขณะนี้ จึงเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนายิ่งนัก ที่เธอ สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ มาจนถึงจุดนี้ได้ เธอสามารถปฏิบัติแบบชาวบ้านธรรมดาๆ คนหนึ่งที่มีภาระหน้าที่ ซึ่งเธอก็เพียรพยายามช่วยตัวเองให้ออกจากทุกข์โดยมิได้หนี ภาระและหน้าที่ แต่อย่างใด (ขณะปฏิบัติ) เธอสามารถทำได้จริงๆ “เอหิภัสสิโก” ขอยืนยันอีกครั้งว่า “มันเป็นไปได้” ทุกๆ คนไม่ว่าเพศใด-วัยใด-ชาติใด-หน้าที่ใด-อยู่ที่ไหน? มีสิทธิ์ทำได้ ถ้าทำจริงและเข้าใจจริง คือ เข้าใจให้ถูกต้อง นี่คือตัวอย่างที่จะยืนยันเพื่อเป็นกำลังใจ แก่ผู้ใฝ่ใจในธรรมที่มีภาระหน้าที่ จะได้เกิดกำลังใจ และเกิดความมั่นใจในตนว่าทุกคนมีสิทธิ์จริงๆ

จากความตั้งใจจริง และ ทำจริง ทำให้ผู้ใฝ่ใจในธรรมท่านนั้น ประสบจุดยืนของชีวิตได้จริงๆ (ปัจจุตัง) แค่เพียงระยะเวลา ไม่นานนัก (ประมาณ ๓ ปี ๙ เดือน เท่านั้นเอง!)

๓๙๓





เธอเริ่มติดต่อมาครั้งแรก (เมื่อกลางเดือนที่ ๖) คือ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑ จนถึงปัจจุบัน ที่เธอพบจุดยืนของตนเอง อย่างมั่นใจและได้สื่อเป็นจดหมายส่งมาให้ข้าพเจ้า คือ (เดือน ที่ ๓) มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ (รวมระยะเวลาทั้งสิ้นที่ เธอเพียร ปฏิบัติตน คือ ๓ ปี กับ ๙ เดือน เท่านั้นเอง) ข้าพเจ้าจึงเห็นว่า จดหมายฉบับนี้จะเป็นคุณประโยชน์ และเกิดกำลังใจต่อผู้เฝั ธรรมท่านอื่นๆ ที่มีภาระหน้าที่แต่ปลิกไม่ได้ได้บ้าง จึงได้นำ มาตีพิมพ์รวมลงในท้ายเล่มของหนังสือเล่มนี้

เนื้อความนั้น เป็นความรู้สึกรู้สึกของบุคคลผู้หนึ่งที่พบตนเองจริงๆ เห็นตนเองจริงๆ ชัดกับตนเองจริงๆ จนกล้ายืนยัน ความรู้สึกนั้น ออกมาว่า “ตนเห็นตน-พบตน” อย่างไร? เป็น เรื่อง ตนดูตน-เห็นตน คือโอปะนะยิโก ทั้งหมด (ดูเข้าเรื่องจะ จบ) ธรรมะจริงๆ จะเป็นเช่นนี้ ต้อง ดูเข้ามาภายในกาย-ภายใน ใจตนเท่านั้น ก็จะพบจุด“อิสระ”ได้จึงจะ “ดับทุกข์”ได้ เป็นทาง เดียวสำหรับบุคคล “เฉพาะตน” คนเดียวจริงๆ ใครก็ทำให้ใคร ไม่ได้ ต้องทำเองเท่านั้น และผู้ทำเท่านั้นที่จะ พ้นทุกข์ได้ ผู้ ไม่ทำไม่มีสิทธิ์เลย (จะโกงหรือหลอกกันไม่ได้) เพราะเป็น “สังขาร” ผู้รู้ย่อม รู้ ผู้ไม่รู้ ย่อม ไม่รู้! ธรรมจริงๆ เป็นเรื่อง ของการกระทำที่ไม่ใช่การฟัง หรือการอ่าน แม้ฟังหรืออ่านมา มากเพียงใด ถ้ายังมิได้ (กระทำ)ก็ยังมีไม่ใช่ไม่มีสิทธิ์ อีกนั่นแหละ! (มิได้หมายถึงใคร แต่พูดถึงตัวสังขาร)

ดังนั้น ผู้ที่อ่านมาก-ฟังมาก แต่มิได้ ลงมือทำตน-ปฏิบัติ ตน จึงเปรียบเสมือน คัมภีร์เปล่า-โบลานเปล่า เป็นเช่นนี้แหละ เพราะไม่รู้ธรรมจริงๆ เลย ถ้าพูดออกไป มากเท่าไร ก็ จะ ขยายตัวเองออกมามากเท่านั้น มันจึงเป็น “รู้ที่ยังไม่รู้” คือ เป็น รู้ของความจำและความคิด “ความคิด” เป็นเรื่องของจิตปรุงแต่ง (จิตสังขาร) ดังนั้นแต่ละบุคคลจึงปรุงแต่งไปตามอารมณ์และ ความนึกคิดของตน ร้อยคนก็ว่าร้อยอย่าง (ที่ทะเลาะกันเพราะ เหตุนี้) ไม่เป็น ธรรมอันเดียวกันได้ ธรรมยุคนี้สมัยนี้ จึง แตกแยกกันออกไป จนไม่รู้ว่าจะอะไรคือธรรม มองหาธรรมไม่เจอ เจอแต่ ความนึกคิดปรุงแต่ง เสียเป็นส่วนมาก

หากรู้แล้วนำมาทำ คือ (ปฏิบัติ) แล้วผลจะอยู่จุดเดียว กันหมด จะเป็น “ปัจเจกตั้ง” คือความพ้นทุกข์อันเดียวกัน เหมือนกัน (เพราะสังขารคืออันเดียวกัน) ดังนั้น ความขัดแย้ง ในธรรม จึงไม่มีในผู้ปฏิบัติที่ได้ผลจริงและทำจริง

และธรรมนี้ก็เป็นเรื่อง “เหนือรูป” มันจึงไม่มีความหมาย มันในรูปใดรูปหนึ่ง ดังที่ได้ยินกันอยู่ทั่วไปว่า ผู้บำเพ็ญธรรม (ชาติสุดท้าย) จะต้องเป็นผู้ชายและอยู่ในรูปแบบ เท่านั้นที่จะ พ้นทุกข์ได้จริงได้ตลอดสาย

นั่นเพราะจิตยังมีอนาคตอยู่ คือยังมีชาตินี้และชาติหน้า ...ยังมีชาติผู้หญิง-ชาติผู้ชาย ที่เกิดเป็นตัวตนอยู่ จึงยังส่งออก และส่งไปไกลเสียด้วย-ปรุงมากเสียด้วย แล้วก็นำมา ยึดถือและ ทะเลาะกัน จึงเป็นเรื่องที่ น่าขบขัน-น่าสงสารและน่าสลดใจ มาก



ที่สุด (หากรู้) มันเป็นความหลง ที่มองไม่เห็น และไม่รู้เลย (ละเอียดมาก) เป็นรู้หลง! จึงขออธิบาย ณ ที่นี้จะได้หยุด ทะเลาะกันเสียที

๓๙๖

หนังสือ “กระจกใจผู้ไฝ่ธรรม” นี้จะเน้นให้เห็น “ตัวปัญญา” เป็นส่วนใหญ่ ความหมายจึงดู ซ้ำๆ และคล้ายๆ กัน คือเน้นให้ออกจากความยึดถือในตนเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร?

(สังขาร) น้ำฝนที่ใสบริสุทธิ์ บุคคลที่ไม่มีบาปแผลเมื่อได้อาบ จะรู้สึกเย็นสบายและสดชื่น ไม่มีอะไร?

ส่วนบุคคลใดที่มีบาปแผล แม่น้ำฝนนั้นจะบริสุทธิ์สักเพียงใด เขาก็จะรู้สึก แสบและเจ็บปวดเพราะแผลของเขาเอง ผลลัพธ์จึงต่างกันตรงนี้ในผู้รับ ดังนั้นขอให้ดูตนเองก่อนที่จะโทษว่า “ผู้อื่นทำตน” (ระวังจิตสังขาร) ทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส แล้วความเจ็บปวดจะหายไป เมื่อจิตท่านบริสุทธิ์ไม่มีอะไรเท่านั้นเอง



# ธรรมเป็นกลางๆ ให้สุขแก่ท่าน...สุขนั้นถึงตัว!

๓๙๗

วันหนึ่งได้มี ผู้ปฏิบัติธรรม ท่านหนึ่งได้พูดกับข้าพเจ้าว่า...การแผ่เมตตา นั้นควรจะแผ่ให้ตนเองก่อน แล้วจึงค่อย...แผ่ให้ผู้อื่น

ข้าพเจ้าพูดว่า...ที่เห็นตนนั้น ขณะที่ แผ่เมตตาด้วยใจจริงๆ คือ น้อมจิตส่งความปรารถนาดี ออกจากความรู้สึกจริงใจบริสุทธิ์สะอาดหมดจด...หมดใจจริงๆ นั้น มันจะเกิดความรู้สึกแปลกประหลาดขึ้นที่ใจคือ ขณะที่น้อมจิตส่งความปรารถนาดี ขอให้ท่านมีความสุขความพ้นจากทุกข์ออกไปมากเท่าไร สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตตน คือ ความอึดอึดใจ...เบิกบานใจ...สุขใจ...เบากาย-เบาใจ สดพรรณนาก็จะเกิดขึ้นมากเท่านั้น (ยิ่งน้อม ออกไปมากเท่าไร ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจมากเท่านั้น) แปลกประหลาดจริงๆ ที่เห็นตนเป็นเช่นนี้



“ให้สุขแก่ท่าน...สุขนั้นถึงตัว!” ขณะที่ให้นั้น ใครจะได้  
รับหรือไม่...ก็ไม่อาจจะรู้ได้...แต่ที่รู้ชัดๆ กับตนเองนั่นคือ ตนเอง  
นั้นแหละได้รับก่อนแล้ว คือได้รับทันตาเห็นใจ คือ ได้รับ “ขณะ  
ที่กำลังให้” นั้นทันที (ปัจจุตัง)

ตนจึงรู้แต่เพียงว่า “ให้สุขแก่ท่าน....สุขนั้นถึงตัว!” มี  
จริงๆ ใครเคยพบสุขเช่นนี้บ้าง? (สุขจากการให้นั้นมีจริงๆ นะ  
ไม่เชื่อลองดู!)

จงทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจและจริงใจอยู่  
เสมอ โดยไม่หวังผลตอบแทนจากการกระทำของตน แล้ว  
ท่านจะพบ “ธรรมอันประเสริฐ” ได้ในที่สุด!

## เสียงกระซิบจากต้นไม้

ต้นไม้บอกว่า

แม้เธอจะให้ มลพิษ แก่ฉัน

แต่...

ฉันก็ยังคงให้ อากาศบริสุทธิ์ แก่เธอ อยู่นั่นเอง! นี่  
คือ...**สังฆธรรม**

พระธรรม	ประเสริฐ	ล้ำเลิศ	หนักหนา
คอยเฝ้า	รักษา	กายใจ	ร่มเย็น
ไม่ส่าย	เสถียร	ไม่คิด	ทุกข์เข็ญ
พระธรรม	ท่านเห็น	เมตตา	คุ้มครอง

สาธุ!



ต้นไม้ ออกผลแทนกันไม่ได้ฉันใด

สังฆธรรม ก็ฉันนั้น!

(มะม่วงก็ออกเป็นมะม่วง มะนาวก็ออกเป็นมะนาว)

มองทางดี มีแต่ได้!

มองทางร้าย มีแต่เสีย!

ภาษาธรรม มีความหมาย หนึ่งเดียว!

ภาษาโลก มีความหมาย ประดัง!

กายฉันและกายเธอ ไม่ต่างกัน (คือธาตุ ๔)

มันต่างกันตรง “จิตใจที่ทุกข์และไม่ทุกข์!”

ธรรมะคือ การปล่อยวาง ความยึดถือในจิตตน

มิใช่... วางหน้าที่การงาน

จิตเป็นกลางๆ เท่านั้นที่จะไม่ทุกข์!

จงทำหน้าที่ของตนในขณะปัจจุบัน

ให้ดีที่สุดด้วยความ “บริสุทธิ์-จริงใจ” อยู่เสมอ

เรามี จึงมีทุกข์ ทุกข์มี เพราะมีเรา

เรามี เพราะมี “อุปาทาน”



# อย่ายัด

๔๐๐

## เดือนสติ

ผู้ปฏิบัติอย่าคิดว่า **จะต้องเป็นเช่นผู้เขียน ทั้งหมด** เท่านั้นถึงจะถูก (อย่ายัด) แล้วแต่เหตุปัจจัยของแต่ละคน ถ้าถูกทาง...*ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความทุกข์ในจิตตน* คือ **ความยึดถือในตัวเองและของเรา** จะค่อยๆ จางคลายและหายไปทีละสุด

**ความยึดถือในตัวตน** หหมดเมื่อไหร่? ก็สบายเมื่อนั้น (จับหลักง่ายๆ เช่นนี้แหละ!)

กายนี้ มิใช่ ฉัน  
ฉัน มิใช่ กายนี้

อยากพบฉัน จริงๆ หรือ?

จะบอกให้ ก็คือ ค้น “ตัว” ยิง

หากค้นพบ “ตัวตน...เธอจริงๆ”

ก็จะพบฉัน นั่นนี่ ตรงนั้นเอง!

๙๐/๑ หมู่ ๘ ต.วังเย็น

อ.บางแพ จ.ราชบุรี

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๕

๔๐๑

กราบ ท่านเด็กน้อยในแดนธรรม

ขอประทานโทษนะค่ะ ได้รับจดหมายของท่านหลายวันแล้ว แต่ไม่มีเวลาว่างจะตอบจดหมาย เพราะมีเหตุจำเป็นทางราชการบ้าง และทางญาติพี่น้องบ้าง และการตอบจดหมายในครั้งนี้ ดิฉันจะต้องมีเวลาวางต่อทุกๆ สิ่งจริงๆ เนื่องจากจะได้บรรยายถึงความรู้สึกที่เกิดจากตัวดิฉัน รายงานถึง “การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันว่า ดิฉันทำอะไร โดยการปฏิบัติตนแบบชาวบ้านธรรมดา มิได้อยู่รูปแบบในวัด แต่อยู่กับกิเลสจริงๆ โดยการทบทวนตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ จนกระทั่งวันนี้ว่า ดิฉันมีความรู้สึกอะไรขึ้นมาบ้าง”

เออละ ดิฉันจะบรรยายความรู้สึกแท้ๆ ตั้งแต่แรกเลยนะค่ะ จนถึงปัจจุบันนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงที่สุด แต่ก็มีศรัทธาพอใจเป็นอย่างมาก

ดิฉันมีความรู้สึกเหมือนบุคคลธรรมดาทั่วไป คือความต้องการทะยานอยากให้สมความปรารถนาในการดำรงชีวิต ไม่เคยคิดแม้แต่จะน้อยว่า ถ้าไม่สมความปรารถนาแล้วจะเป็นอย่างไร





ดิฉันเริ่มประสบกับเหตุการณ์แห่งกองทุกข์ของตนเองเมื่ออายุ ๑๕ ปี และตั้งแต่นั้นมาเลย ดิฉันมีความสุขทุกข์ตลอด พลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักครั้งแล้วครั้งเล่าพร้อมทั้งได้รับความรักและความเกลียดชังจากคนอื่น บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ผิดหวัง ถ้าสรุปใจความแล้ว ผิดหวังเสียเป็นส่วนมาก จิตมิได้เคยได้อยู่ในความสงบเลย มันโลดแล่นไปตามกระแสทุกข์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นบางครั้ง ตนเองแทบจะกลั้นใจตายไปให้หมดเรื่องหมดราวไป มันจะได้ไม่ต้องไปรับรู้ในเรื่องราวต่างๆ จิตมันพูดได้อย่างเดียวว่า จะไม่ขอเกิดอีกแล้ว และคิดถามตัวเองว่า ทำไมทุกวันนี้ถึงได้เกิดมาเป็นตัวเรา อะไรทำให้เกิดมาเป็นตัวเรา เคยคิดจะบวชนะคะ เพราะต้องการจะหนีทุกข์ แต่ก็ไตร่ตรองดูแล้ว ถ้าบวชก็ยังทุกข์อีกนั่นแหละ เพราะยังต้องมีภาระหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบ ถ้าออกบวชดูๆ ก็เหมือนคนเห็นแก่ตัว และก็ถามตนเองอีกว่า “เราอยู่กับภาระหน้าที่นี้แหละ และไม่ทุกข์เลยจะทำได้ไหม” โดยไม่จำเป็นต้องบวช เพราะเห็นเขาออกบวชเขาไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใดๆ เขาจึงไปอยู่สภาวะนั้นได้ แต่คนที่ไม่มีหน้าที่และภาระอยู่ หนีทิ้งไปบวชกันหมด คนแก่เด็กเล็กๆ ซึ่งช่วยตัวเองไม่ได้ เขาจะอย่างไร ถ้าทั้งภาระและหน้าที่เช่นนี้กันหมดจะถือว่าการปฏิบัติธรรมนั้นถูกต้องหรือไม่ เพราะสังคมยังต้องการความเมตตาธรรมอยู่ แต่ใจนเลยเรามาทิ้งไปเสีย ในเมื่อความเมตตาเบื้องต้นยังไม่มี แล้วจะไปมีความเมตตาขั้นสูงสุดได้อย่างไร

คำถามเช่นนี้แหละค่ะ ทำให้ดิฉันเริ่มศึกษาธรรม โดยการไปวัด ฟังธรรม รักษาศีล และเจริญภาวนา พระรูปไหนใครว่าดี ดิฉันไปหาท่านหมดไปนอนนมัสการขอธรรมจากท่าน และอธิษฐานกับตัวเองว่า “ขอให้ข้าพเจ้าประพฤติปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง โดยมีต้องบวช ขอให้พบพระอริยเจ้า หรือหนังสือในการปฏิบัติธรรม ซึ่งแนะนำให้จิตของข้าพเจ้าสว่าง และเข้าใจในการดับทุกข์ ด้วยตนเอง โดยไม่มีส่วนเหลือด้วยเถิด”

จนกระทั่งมาพบหนังสือ “เพื่อนใจผู้เฝ้าธรรม” อ่านแล้วเข้าใจ เมื่อก่อนหน้าที่ยังไม่พบหนังสือของท่านเด็กน้อยในแดนธรรม หาจุดยืนให้กับตนเองมิได้เลย แม้แต่ตนเองจะไปรักษาศีลอุโบสถ ฟังธรรม นั่งสมาธิ ก็อย่างนั้นแหละ พระท่านจะให้ทำอย่างไรก็ทำตาม แม้กระทั่งให้นั่งสมาธิ ตั้งแต่ ๓ พุ่มนจนถึงตี ๓ นั่งสมาธิรวมกันเป็นร้อยคน โดยมีให้หลังตนเองแตะกับพื้นเลยก็ยอมทำ ขณะที่ดิฉันนั่งสมาธิจะคะ พอเวลานานๆ เข้าเริ่มเจ็บปวดไปทั่วกาย ตั้งแต่ต้นคอมกระดูกสันหลังจนกระทั่งถึงปลายขา บอกจริงๆ ว่า ปวดแทบขาดใจ ง่วงนอนก็ง่วง แต่ก็ทนเอา เพราะอยากรู้ว่า ถ้านั่งสมาธิขนาดนี้แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นหรือไม่ หรือจะรู้ธรรมอะไรมากกว่านี้ พระท่านบอกว่า ให้ทุกคนอดทน นั่งสมาธิอย่างนี้ได้บุญมาก พอทุกคนนั่งสมาธิจนถึงตี ๓ (บางคนทนไม่ไหวก็นอนไป บางคนพยายามทนก็โง่ไป) พระท่านบอกว่า ทุกคนชนะแล้ว ในเวลานั้นดิฉันบอกตนเองว่า “เราชนะอะไร?” จะว่าชนะความ



ปวดก็ไม่ใช่ เพราะยังปวดอยู่ ุง ค่ะ ท่าน จิตมันไม่ยอมรับใน การปฏิบัติเช่นนั้น เพราะอะไรรู้ไหมค่ะ ก็เพราะว่าดิฉันกลับ มาดำรงชีวิตตามปกติ พอมีอะไรมากระทบกับตัวเองเข้า มันก็ เป็นทุกข์เหมือนเดิมนั้นแหละ ไปๆ มาๆ จะเป็นทุกข์ยิ่งกว่า เดิมเสียอีก จิตมันวุ่นวาย หาความเป็นจริงอะไรมิได้เลย ดูๆ แล้ว จุดยืนทุกวัดต้องการให้ญาติโยมเข้าวัดมากๆ ทำบุญมากๆ ช่วย กันสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร เพื่อเมื่อตายไปแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์ จิตดิฉันเองบอกว่าไม่ใช่ นี่มีไข้แก่นแท้ของบุญที่ดิฉันเสาะ แสวงหา บุญแท้ๆ จะต้องทำให้จิตภายในสงบเย็นสบาย มีอิสระ ไม่ทรมานไม่มีการอดทนใดๆ ทั้งสิ้น เหนือสภาวะทั้งปวง ทั้งหมดที่ดิฉันได้สัมผัสสมาธิใช่ของแท้ตามคำสั่งสอนขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย คิดอยู่ตลอดเวลาว่าอะไรคือ ความถูกต้องแห่งการปฏิบัติธรรม มีแต่คำสอนที่ว่า ทำใจเสีย อย่า ยึดมั่น ถือมั่น ปล่อยาว จิตมันปล่อยาวขณะที่เขาสอน แต่ มีอะไรมากระทบก็ทุกข์อีกแล้ว จิตของดิฉันเลยพาลหาว่าเขา สอนไม่ดีบ้างละ อะไรต่ออะไรมากมาย เลยกลายเป็นคนอคติ ไปหมด ผลที่สุด กลายเป็นคนแบกความทุกข์ทั้งมวลเอาไว้ เสียคนเดียว

แต่พอมาพบหนังสือของท่านเด็กน้อยในแดนธรรม “เพื่อนใจผู้ไร้ธรรม” มีคนเขามาให้ยืมอ่านชั่วคราว อ่านเพียง 2-3 หน้าเท่านั้นมีความสว่างในดวงจิตมากเลย ยิ่งอ่านยิ่งรู้ เข้าใจ แจ่มแจ้ง ตั้งแต่นั้นมาดิฉันเริ่มตั้งต้นตัวเองเสียใหม่ โดยการ

ตั้งจิตให้เป็นปัจจุบัน พยายามพิจารณาหาความเป็นจริง ทั้งหมดในร่างกายของตนเอง เห็นความไม่เที่ยงของกายชัด เห็น ความไม่เที่ยงของจิตชัด เห็นจริงๆ ท่าน เมื่อครั้งก่อนมิได้เห็น ชัดเช่นนี้เลย มันเลยยึดทั้งรูปทั้งนาม ยึดเขา ยึดเรา แบกโลก เอาไว้ทั้งโลก ตั้งแต่เริ่มตั้งจิตให้เป็นปัจจุบัน มันเห็นทุกสิ่งทุก อย่างว่า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไป จะยึดอะไรเป็นของ เราไม่ได้แม้แต่อย่างเดียว แม้แต่ความนึกคิด ของตัวเราก็กไม่มี จิตมันวางโดยอัตโนมัติ มันว่างสบายเย็นภายในอย่างบอกไม่ถูก อะไรมากระทบเมื่อครั้งก่อนมันหวั่นไหว แต่เดี๋ยวนี้ลดน้อยลง ได้อย่างประหลาดใจ และบางอย่างมากระทบก็ไม่มีอะไรเลย จิต มันไม่ยึดเพราะมันมองเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอนัตตาความไม่มีตัวตน เราเขา อยู่ ณ ที่นั้น

ระยะแรกๆ นะคะ ดิฉันต้องกำหนดให้จิตมันรับรู้การ กระทำของตนเองทุกวรรคทุกตอน ตั้งแต่ก่อนนอน สวดมนต์ ไหว้พระแล้วนั่งสมาธิ แม้แต่ก่อนจะหลับตานอน ก็กำหนดว่า ถ้าพรุ่งนี้ไม่ตื่นก็จะไม่หวั่นหาอะไร กำหนดรู้ภายในดวงจิต ตอน เข้าตั้งแต่ตี ๔ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ พอถอนตนเองออก จากสมาธิตอนเช้า กำหนดตั้งแต่ก้าวแรกออกจากห้องพระ มอง ดูการกระทำของตนเอง โดยดูการก้าวเข้าไป ทำอะไรรู้ตลอดเวลาในปัจจุบันนั้น จนกระทั่งถึงที่ทำงาน แล้วกำหนดในการ ทำงานพยายามให้จิตดูการเกิดดับของการกระทำนั้นๆ เป็นช่วงๆ จนหมดวัน จะไม่นึกไม่คิดต่อการกระทำของคนอื่น จะมีแต่



เพียงรู้ที่กายและที่ใจของตนเองในปัจจุบันเท่านั้น และขณะที่กำหนดรู้ในปัจจุบันนะท่าน จะมีเหตุการณ์เหล่านี้ต่างๆ มากระทบตลอดเวลา และเหตุการณ์เหล่านั้นมีทั้งการแก้ที่จิตของตนเองและที่จิตของผู้อื่นด้วยมันเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมากๆ เลย คือทุกสิ่งทุกอย่างที่แก้ มันเป็นการดับทุกข์ทางจิตทั้งสิ้น มันมีปัญญาเกิดขึ้นขณะที่จิตมันตั้งในปัจจุบัน และมองเข้าสู่ด้านในภายในจิตของตนเอง เห็นตัวเองไม่มี ตัวเองเป็นอนัตตา จิตมันเกิดปัญญาแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ทันที โดยมีความวางเฉยอุเบกขา และเกิดความสงสารในสิ่งนั้นๆ พร้อมขึ้นมาเสมอ กัน ตัวดิฉันเองแปลกใจตนเองนะคะเพราะเมื่อครั้งก่อน จิตดิฉันมิใช่เป็นเช่นนี้ อะไรมากระทบเข้ามามันห้วนไหว อ่อนแอ อ่อนปวกเปียก บางครั้งมันเกิดเวทนาจนน้ำตาไหล เดียวนี้รู้เสียแล้วว่า ถ้าเรามีศีลบริสุทธิ์ และในดวงจิตไม่มีอะไรเลยเสียอย่าง ไม่เห็นจะต้องกลัวอะไร สิ่งที่น่ากลัว คือ จิตที่มีตัวเองเกิดขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นในขณะนี้จึงต่างกับเมื่อครั้งก่อนมาก มันต่างกันคือ ขณะที่มีการแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นก็แก้ไขไปด้วยดี รู้สึกว่าจิตมันมีพลัง มีความสงบ หนักแน่น รู้เหตุ รู้ผล และสามารถแก้ไขไปได้อย่างดีเยี่ยม และไม่ว่าจะไปพูดกับใคร ที่ไหน เป็นคำพูดที่ออกมาจากจิต เป็นคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ดิฉันแปลกใจตนเอง อะไร? ปฏิบัติเพียงแค่นี้ ก็เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อันมหาศาลจริงๆ

เมื่อครั้งก่อนสมัยเป็นนักเรียน ท่องบทความอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นบทความขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ก็เพียงท่องไปอย่างนั้นเอง พอเป็นผู้ใหญ่ขึ้นไปวัดฟังธรรมอริยสัจ ๔ ไม่เห็นเข้าใจตรงไหนเลย เป็นบทความธรรมดาๆ แต่เดี๋ยวนี้รู้ซึ่งเข้าไปในดวงจิตเลย ยิ่งเจอทุกข์มากเท่าไร ยิ่งเห็นสังขาร ลัญญา เวทนา มากขึ้นเท่านั้น ยิ่งส่ายเวทนามากเท่าไร ยิ่งปล่อยมากเท่านั้น จนกระทั่งจิตมาเมื่อไม่ต้องการ จิตมันหาทางออก โดยการคิดค้นให้เกิดปัญญาดับมันให้ได้ เพราะมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเนื่องจากจิตไม่สงบนิ่งซึ่งเป็นเหตุ มันเกิดจากข้างใน ดิฉันมันแต่ไปดับข้างนอก เลยทุกข์กันใหญ่ ว่าง ที่สุด เทียวไปโทษคนโน้น คนนี้ยุ่งไปหมด เป็นเวรเป็นกรรมต่อเนื่องโดยไม่รู้ตัว จิตมันมันเมาทะยานอยาก หมกมุ่นอยู่ในอบายมุข ผิดศีลธรรมตกนรกทั้งเป็นๆ หลงทางโลกเสียจนเพลิน (สภาวะนี้เขาพูดถึงความรู้สึกของตัวเองที่คิดเองพูดถึงตัวเอง) นึกว่าได้ห่มผ้าเหลือง ห่มผ้าขาว แล้วจะพ้นทุกข์แต่มีไข้เลย ทุกอย่างมิได้ขึ้นกับสัญญาใดๆ เพราะการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ไม่ได้ขึ้นหรือลงต่อสิ่งใด เพียงแต่ตั้งจิตให้ทรงตัวเป็นปกติได้ แล้วจะเห็นรูปนามทั้งหลายเกิดดับเป็นธรรมดา จิตมันเห็นชัดเจนจริงๆ แล้ว มันจะไม่ยึด เพราะมันรู้ว่ายึดแล้วเป็นทุกข์เช่นไร จิตมันจะว่าง วางเฉย ไม่ยินดี ยินร้าย ความรู้ที่ไม่มีตัวตน ทุกอย่างแจ่มชัดขึ้นในจิตเมื่อใด จิตมันจะเข้าไปพบกับสิ่งที่พ้นทุกข์ ไม่มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความเกิดความตายหนทางแห่งการพ้นทุกข์นั้นมียอยู่แล้ว ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง



เข้าใจแล้วค่ะ ท่านเด็กน้อยในแดนธรรม ท่านมีพระคุณกับดิฉันมากเหลือเกินจนหาที่เปรียบมิได้ การปฏิบัติธรรมจริงๆ ต้องอาศัยความอดทนอย่างมาก ทวนกระแสแห่งความต้องการ ถึงจะขัดเกลากิเลสออกได้ ขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างมาก เป็นบุญกุศลอันใหญ่หลวงที่หนังสือปฏิบัติธรรม “เด็กน้อยในแดนธรรม” ปฏิบัติแล้วได้ผล และก่อกำเนิดขึ้นได้จริงด้วยเพราะการปฏิบัติจริงๆ ก็ได้รับผลจริง ฉะนั้น หนทางในการดับทุกข์นั้นก็มีจริง เดี่ยวนี้ดิฉันมีความเชื่อมั่นด้วยความสนิทใจ มิได้สงสัยเหมือนเมื่อครั้งก่อน ขออนุโมทนา สาธุ สาธุ สาธุ ด้วยค่ะ

และอีกอย่าง มีผู้คิดจะปฏิบัติธรรม ดิฉันได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตามหนังสือของท่าน พร้อมทั้งแจกหนังสือ การปฏิบัติธรรมไปในตัว สรุปแล้วเขาทำได้สบายมากเลย สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลไปกว่านั้นคือ พระในวัด ท่านไม่ลงรอยกัน มีการขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ระหว่างท่านสมภารและพระลูกวัด จนกระทั่งพระลูกวัดคิดจะลาสิกขาบท ไม่ต้องการบวชเป็นพระอีกต่อไปแล้ว มีคนมาขอร้องให้ดิฉันไปพูดอย่าให้สึกออกมาเลย และขอให้พระท่านดีกันเสียที เพราะจะต้องบูรณะโบสถ์ ศาลาการเปรียญ ซึ่งกำลังชำรุด มัวแต่มาขัดใจกัน สงสัยจะไม่สำเร็จแน่

วันนั้นดิฉันไปพูดกับพระ ทั้งๆ ที่ไม่ทราบเลยว่า ในเวลาต่อมาวันนั้นจะมีการประชุมสงฆ์และชาวบ้าน เกี่ยวกับเรื่อง

พระขัดแย้งกัน ดิฉันไปพูดกับพระลูกวัด ซึ่งกำลังจะขอลาสิกขาบท พูดตอนเย็น ประมาณ ๑ ชั่วโมงโดยอาศัยหลักธรรมที่เกิดในดวงจิตซึ่งได้มาจาก “หนังสือเพื่อนผู้เฝ้านิธรรม” ซึ่งพระที่ท่านนั่งฟังดิฉันพูดอยู่นั้น ตัวท่านเองกำลังคิดวางแผนร่วมกับพระหลายรูป โต้แย้งกับเจ้าอาวาส เพื่อจะเอาชนะให้ได้ ต่อหน้าพระและชาวบ้าน ไหนๆ จะสึกจากพระแล้ว ก็ขอพูดให้ได้ แต่ท่านเด็กน้อยในแดนธรรมคะ มันเป็นเรื่องที่มหัศจรรย์จริง ๆ เหลือเชื่อ ดิฉันได้พูดออกมิดได้ติดขัดเลย มันเกิดจากพลังที่มีอำนาจ จิตเป็นกลางๆ โดยเน้นแห่งการปล่อยวางเป็นหลัก พระท่านนั่งฟังดิฉันพูดจบ ท่านน้ำตาไหล บอกว่าตั้งแต่บวชมาเป็นพระ มิเคยได้รับแสงสว่างเช่นนี้เลย ฟังแล้วสบายใจ จิตมันเบา และรู้แล้วว่าการบวชเป็นพระนั้นทำอย่างไร ดิฉันได้กราบนมัสการอนุโมทนากับพระท่านและพระท่านกล่าวอีกว่า อาตมาไม่สึกจากการเป็นพระแน่นอน ดิฉันได้ถวายหนังสือของท่านเด็กน้อยในแดนธรรมให้แก่พระรูปนั้นไปทั้ง ๒ เล่มเลยค่ะ ทั้งเล่ม ๑ และเล่ม ๒ และผลที่สุดในการประชุมสงฆ์และชาวบ้านคือนั้นดำเนินไปด้วยดี ทุกคนคาดการณ์ผิดพลาดหมดเพราะนึกว่าอย่างไรเสีย พระรูปนั้นจะต้องโจมตีเจ้าอาวาสแต่ที่ไหนได้ ไม่มีเสียงออกจากริมฝีปากของพระรูปนั้นเลย เล่นเอาทุกคนประหลาดใจมาก หลังจากนั้น พระรูปนั้นมาบอกกับดิฉันว่า “ตั้งแต่ฟังโยมพี่พูดเย็นวันนั้นจิตมันสว่างไม่ยินดียินร้าย และให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่สึกจากพระแน่นอน ในการประชุมคตินั้นนั้น อาตมามีความสงสารเจ้าอาวาสเป็นอย่างมาก และ





เกิดปีติในดวงจิตอย่างไม่เคยมีมาก่อนเลย เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง  
อย่างเป็นธรรมดา จิตมันปล่อยวางสบายมากๆ เดี่ยวนี้หนังสือ  
๒ เล่ม มิเคยห่างกาย อ่านแล้วปฏิบัติไปด้วยคุ้มค่าจริงๆ

เยี่ยมไหมคะ เดี่ยวนี้พระท่านดีกันแล้ว ดิฉันดีใจ  
มากๆและขณะเดียวกันดิฉันไปได้บรรยายธรรมให้แก่นักบวช  
ชีพรหมในสถานที่ที่ดิฉันไปถือบวช ก็นำหนังสือของท่านเด็ก  
น้อยในแดนธรรมไปประกอบคำบรรยายด้วย เป็นบุญกุศล  
ใหญ่หลวงนัก จึงเรียนมาให้ท่านเด็กน้อยในแดนธรรมทราบ

เอาละยุติเท่านี้ละคะ ดิฉันมองตัวเองก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร  
แต่ก็เป็นที่น่าพอใจมีอะไรที่ท่านพอที่จะชี้แนะเพิ่มเติม โปรด  
แนะนำด้วยนะคะ ดิฉันยินดีน้อมรับปฏิบัติเพราะดูตัวเองก็ยัง  
อ่อนอยู่

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณอีกครั้ง  
ขอแสดงความนับถือ



## สรุปท้าย....

จดหมายฉบับนี้ โปรดอ่านด้วย **ใจเป็นกลางๆ** มันเป็น  
ความรู้สึกของบุคคลผู้หนึ่ง ที่เข้าไป **พบตนเองพบความ “อิสระ  
ของใจ”** และพยายามจะ **สะท้อนความรู้สึก** นึกคิดในอดีตของ  
ตนว่า ตนเห็น **“มายาในตน”** เช่นไร ขณะนี้ที่พบจุดยืน **“ที่ไม่  
ทุกข์และจิตไม่ส่งออก”** เป็นเช่นไร เห็น**คุณประโยชน์** ของคำ  
ว่า **“พระธรรม”** จริงๆ มีความ **“สันติสุขแคไหนต่อโลก”** ถ้า  
มีโอกา **“รู้และสัมผัส”** ถึงมันเป็นการสื่อเรื่องของตนๆ เท่านั้น  
ไม่มีอะไร? มิได้หมายถึงตัวตนบุคคลเราเขาใดๆ ในการสื่อ

ที่ผู้เขียนนำมาลงพิมพ์ เพราะต้องการเน้นว่า **“ธรรมจะ  
ต้องนำไปทำที่ตนเองจริงๆ อีกที่จึงจะได้ผล”** จะพบได้เฉพาะผู้  
ที่ได้ **ทำตนเองจริงๆ** แล้วเท่านั้น จุดยืนที่แท้จริง **อยู่ตรงนี้**มัน  
มิใช่อยู่ที่ **ความยากหรือง่าย** แต่อยู่ที่ท่านลงมือ **ทำตนเอง** แล้ว  
หรือยัง? เพราะทางนี้**ทำกันไม่ได้** สื่อได้เป็นกำลังใจให้ได้  
แต่ต้องไป**ทำตนเอง** จึงจะพบจึงจะได้ผล





ทางเดินของธรรมะนั้น **มิใช่ของใคร** เป็นของส่วนรวม เป็นของธรรมชาติ ใครรู้ใครจะเดินก็ได้ ไม่ต้องขออนุญาต ไม่ต้องเสียค่าผ่านทาง **ไม่มีเจ้าของ** ผู้เขียนก็เป็นผู้หนึ่งที่มีโอกาสพบโดยบังเอิญ เมื่อพบแล้วจึงบอกต่อๆ กันเท่านั้น **มิใช่ของผู้เขียน** **มิใช่ของใคร** อย่าหลงดู ยึดถือหมายมั่น

มันเป็นการสื่อให้รู้ว่าทางเดินอย่างนี้วิธีนี้ ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่สามารถจะถึงจุดหมายนั้นได้เช่นกัน (ทุกเส้นทางย่อมถึงโรม) คือ อยู่ใน **อายตนะทั้ง ๖** นั้นแหละ ทางเดินทางหู-ตา-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ หยิบออกมาให้หมด **ไม่หมายมั่น** เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง

**จิตไม่หวังไม่ยึด** จึงเปิดเผยให้รู้ สุดแต่ผู้รับจะเดินหรือไม่? **ไม่บังคับ** และ **ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ** แม้แต่คำว่า **“ขอบคุณ-ขอใจ”** ก็ไม่เคยคิดไม่เคยหวัง (ให้คือให้) เปรียบเสมือนว่า อาหารที่เราทานอิ่มแล้ว ไม่มีประโยชน์กับตนแล้ว แต่ยังพอมีประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ถ้าใครต้องการก็ไม่หวัง (**ความรู้นี้**) ถ้าตนตายไป ก็ได้ประโยชน์กับตนคนเดียว เหมือนยังเห็นแก่ตัวอยู่ จึงบอกทิ้งไว้เท่านั้นเอง

หนังสือ **“กระจกผู้ไร้ธรรม”** เล่มนี้ จะมีชื่อประกอบว่า (**ธรรมะชาวบ้าน**) เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระหว่าง **ชาวบ้านธรรมดา ถึง ชาวบ้านธรรมดา** ด้วยความจริงใจ เพื่อ

ให้ **กำลังใจ** แก่ผู้ที่ท้อแท้ใจ **หมดกำลังใจ** หมายถึงผู้ที่คิดว่าตน **หมดสิทธิ์ หมดโอกาส ด้อยโอกาส** เพราะมีภาระและหน้าที่ จะได้เกิดกำลังใจ และหาวิธี **ช่วยตัวเอง** ดูบ้าง หากทำจริงก็มีสิทธิ์เช่นกัน อยู่ที่ตัวเราเองเท่านั้น เป็นการเปิดทางให้กับท่านเหล่านั้น (เราจะ**ไม่ให้โอกาส**ท่านเหล่านั้นเลยหรือ?) เขาเป็นผู้ที่**น่าสงสาร** และ**น่าเห็นใจ**และมี**ทุกข์มากที่สุด** ข้าพเจ้าจึงยินดีเป็น**เพื่อนร่วมทาง** เพื่อให้กำลังใจโดยไม่เปิดเผยตัวตน **ไม่ยึดถือ**อีกเช่นกัน เพราะ**ไม่ต้องการอะไร**ในการให้ **กายผู้เขียน ไม่มีสาระ** **แก่นสารอะไร** จงข้ามเข้าสู่ธรรมเกิด (ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ) ไม่จริง มัก **“อึ้งตึงนั่ง”** ในหัวใจ จึงไม่เอา **เชื่อพระพุทธเจ้า!**)

การไปจ่ายตลาด **เรามีสิทธิ์** เลือกซื้อสินค้า ผัก ผลไม้ และอาหาร ได้ **ตามใจชอบ** สิ่งไหนที่**ไม่ต้องการ**เราก็**ไม่เอา** จันใดก็จันนั้น การอ่านหนังสือเล่มนี้ก็เช่นกันจงเลือกเก็บแต่**ส่วนที่ดี มีประโยชน์กับตนเกิด** ส่วนไหน**ไม่เอา**ก็ทิ้งไป **อย่าเก็บเอาไว้** (อย่าหลงคิด **ระวังความคิดของตน**) **น้ำไม่ไหล** ย่อมเนาจันใด **จิตที่รู้แล้วยึดเกิดมีตัวตน** ย่อมทุกข์จันนั้น **นี่คือ สังขาร!**

จงข้ามพ้นให้ได้ **อย่าหลงติด** จงรู้เท่าทัน**อารมณ์นึกคิด** **ปรุงแต่งในตน** **ความจริงกับความคิด** ย่อมเป็นคนละอันกัน **จงรักษาใจให้บริสุทธิ์**เป็นหลักใหญ่ **ใจบริสุทธิ์**จึงเป็นดัง**สำภา คำล่ำประเสริฐ** ที่จะนำเราไปถึงจุดหมายได้ **อย่าทิ้ง ต้องฟังตัวนี้ก่อน** คือ **“จิตสะอาด”** ตัวนี้สำคัญมาก จะเป็นผู้คุ้มกันได้



ค่อยๆ ดู ค่อยๆ ทำ จนรู้ชัดเห็นชัดก็จะสว่าง พอสว่างรู้สภาพตามความเป็นจริงในจิตตนตลอดสาย รู้สมมติ-รู้สัจจะชัดแจ้ง แล้วเกิดปัญญาปล่อยวางได้ ในที่สุดจิตก็จะสงบ! อิสระสบาย (สะอาด-สว่าง-สงบ คือ ตัวนี้!)

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ต้องเก็บตำรา เก็บความรู้ คือ เก็บแผนที่ขึ้นไว้ก่อน แล้วลงมือปฏิบัติจริงๆ อีกที คือ เดินเข้าสู่ “ตัวรู้” ตัวรู้จะต้องค้นที่ ตัวของตัวเอง “ตัวรู้” คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะปัจจุบันเป็นอย่างไร? รู้อย่างไร? รู้อะไร? ทำไม? ก็ค้นในตัวรู้นั้นด้วยใจเป็นกลางๆ เป็นเพียง ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น เท่านั้น ดูมายาจิต-มายาใจในจิตตน (อย่าส่งจิตออก) ให้ดูเข้าภายในตนเสมอ จึงจะพ้นทุกข์ได้

ขอให้ทุกท่านจงข้ามพ้นอุปสรรคในจิตตน จนถึงความอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงด้วยเทอญ สาธุ! สาธุ! สาธุ!

เมื่อไม่มี ไม่เป็นอะไรแล้ว จะให้มี ให้เป็น

อะไรได้อีกล่ะ...ก็ปกติ! (จบ)

ถ้าไม่ปรุง แล้ว จะปลง (จบ)

ถ้า ไม่ปลง แล้ว จงปรุง (ทุกข์)



# ทำไมผู้เขียน จึงไม่ยอมเปิดเผยตน รู้ไหม? คำสารภาพจากใจ

เพราะผู้เขียนไม่ต้องการให้ใคร มาหลงยึดกายนี้คือ “ซากศพที่ยังหายใจได้-เดินได้” เพราะมันเป็นสิ่งที่พึ่งของใครอย่างแท้จริงไม่ได้! ลักวันหนึ่ง เมื่อมันจากไป ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้อีกในผู้ยึด จริงไหม? ปองกันไว้ก่อน (นี่พูดถึงตัวผู้พูดเอง อย่าส่งจิตออก เตือนสติแล้วนะ อย่าปรุงแต่งจิต ระวังจิตสังขารนะ) แล้วมีประโยชน์อะไร?

ผู้เขียนต้องการให้ทุกท่านข้ามเข้าสู่ธรรมโดยตรง เพราะที่นั่นคือที่พึ่งแท้จริงของทุกท่าน

จงเข้าสู่ “ธรรม” เถิดนะ แล้วท่านจะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง! (นี่คือ ความจริงใจ)

อย่ามัวเสียเวลาอยู่กับเรื่องไร้สาระเลย ทุกเวลาที่น่าที่ย่อมมีค่า สำหรับตน! จงทำตน เถิดนะ

จากใจจริง



ธรรมเหนือโลก...ต้องยกเว้น!  
เพราะ...ไม่มีสมมติ ณ ที่นั้น  
พระธรรมเป็นความบริสุทธิ์

### อย่าประมาท!

ก่อนลงโทษ โกรธใคร ฟังได้คิด  
เขามีผิด เพียงใด ใหญ่หนักหรือ  
ต้องเช่นฆ่า ให้ยับ ดับคามือ  
สมใจหรือ เมื่อได้ทำ จนหน่ายใจ  
หากรู้ว่า เป็นความคิด ของตนเล่า  
จะโศกเศร้า เสียใจ เพียงไหนหรือ  
ฆ่าคนผิด แก้ไข อย่างไรฤฯ  
ตราบาปคือ มลทินใจ ไซ้ใครทำ!

(ระวังนะ!)

### ธรรม

ปลดปล่อยโลก ไซ้โชค อันใหญ่ยิ่ง  
ผู้รู้จริง ไม่ข้อง ให้หมองศรี  
มันไร้ค่า แก่ใจ ไม่ไยดี  
จึงปล่อยวาง ไม่มี สบายใจ

อย่าเอาธาตุ (รูปภายนอก) มาบังธรรม  
ไม่มีใครผิด!...ไม่มีใครถูก!

ลงเรือลำเดียวกันแล้ว (พุทธศาสนา)  
ก็ช่วยกันพายคนละไม้ละมือ เพื่อถึงฝั่ง  
โดย ปลอดภัย เท่านั้นเอง จริงไหม?

### ทำดี ย่อมดี อยู่เสมอ!

นี่เป็น “สัจธรรม” ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ และ  
ธรรมนั้นย่อมเป็น “อมตะ” อยู่เสมอ ตลอดกาลสาร์!

(จงอย่าท้อแท้ต่อ การทำความดีที่บริสุทธิ์ใจจริงใจ เลยนะ เพียร  
ก้าวไป...ก้าวไป ด้วยความมั่นใจในทางสายนี้เถิด มันเป็นไปได้  
จริงๆ! )

ข้าพเจ้าขอยืนยันอีกเสียงว่า

ทำดีย่อมดี...มีจริงๆ !

ธรรมแท้...ไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูก

มีแต่...

เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป



## จิตว่าง คือ อะไร

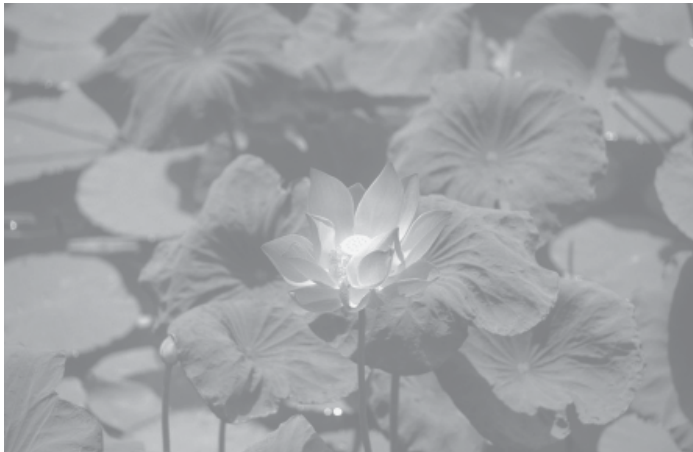
จิตว่าง คือ จิตที่ว่างจากอารมณ์ โลภ-โกรธ-หลง!

(ว่างจาก ๓ ตัวนี้แล้ว มันจึงไม่ทุกข์เท่านั้นเอง)

จิตเหนือโลก-เหนือธรรม (จิตหลุดพ้น)

ย่อมจะเข้าใจว่าอุปาทานในความคิด “ตัวเรา-ของเรา” ในความหมายมันยึดถือของ “จิตใครจิตมัน” นั่นแหละ คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ของทุกคน (ไม่มีใครจะทำทุกข์ทางใจให้แก่ใครได้ นอกจาก ตัวเองยึดตัวเองต่อความคิด-ความเป็น...มีมาก-ทุกข์มาก...มีน้อย-ทุกข์น้อย...ไม่มีก็ไม่ทุกข์เลย (เพราะ...เหตุมี-ผลมี...เหตุไม่มี-ผลก็ไม่มี)

(สุทธิ-อสุทธิ...ปัจจัยตั้ง!)



## บริสุทธิ์แห่งธรรม คืออะไร

พุทโธ สุตฺโธ...

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์!

จิตเดิมแท้ บริสุทธิ์...

หลุดถึงความบริสุทธิ์ตลอดเวลาที่สุดแห่งธรรม!

พรหมจรรย์...

คือ การปฏิบัติอันบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง! (ก็บริสุทธิ์อีก)

ดังนั้น การปฏิบัติก็เพื่อบำรุงสู่ความบริสุทธิ์หมดจดของจิต เพื่อรักษาจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสพ้นจากโลภ-โกรธ-หลง ตลอดเวลา จนในที่สุด เป็นความบริสุทธิ์หมดจดใสตลอดกาล ปราศจากความทุกข์ชั่วนิรันดร์ (ในจิต)





จากนั้น...จิตก็จะเหลือแต่**ธรรมชาติบริสุทธิ์ของจิต** ถ้าจิตนั้นมีธรรมชาติของความเป็นเด็ก ก็จะแสดงอาการของเด็ก ถ้าจิตมีธรรมชาติของคนแก่ ก็แสดงอาการของคนแก่ ถ้ามีธรรมชาติของคนเจ็บ ก็จะแสดงออกมาเป็นคนเจ็บ ถ้ามีธรรมชาติชุกชุน ก็จะกระโดดโลดเต้น (เช่นพระสารีบุตร) ถ้ามีธรรมชาติโผงผาง ก็จะแสดงอาการโผงผาง แล้วแต่ธรรมชาติของใครของมัน (เฉพาะตน) ไม่เหมือนกัน!

ดังเช่น มะนาวก็เปรี้ยว...น้ำตาลก็หวาน...เกลือก็เค็ม... พริกก็เผ็ด เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร? เหลือแต่ **ธรรมชาติบริสุทธิ์เฉพาะตน จึงไม่มีกฎตายตัวในเรื่องนี้ จงอย่าสงสัย!** (ทำให้ถึงแล้วจะรู้เอง)



# สิ่งแวดล้อม (ของแถม)

**ตึกระฟ้า...บดบังแสงอาทิตย์** (ผู้อยู่ข้างเคียง)  
**คว้นพิชต่างๆ ...บดบังอากาศ** (มนุษย์ทำอีก)  
**ปัญญาโลก...ทำลายธรรมชาติ** (มนุษย์ “หลงติดสุข” จะสร้างแต่สิ่งที่ทำลายธรรมชาติตลอดเวลา...ทั่วโลก)  
**โลกจะพินาศ...ก็เพราะ มือนมนุษย์เอง!**  
**ภัยจากธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก มรสุม-ขยะ-น้ำท่วม-น้ำเน่า-แผ่นดินไหว-อากาศเป็นพิษเป็นต้น ก็เกิดจากการกระทำของมนุษย์เองที่หลงใช้ปัญญาผิดๆ! จริงไหม? ความหลงติดสุข เป็นบ่อเกิดแห่ง...ความเห็นแก่ตัว!**

**อะไรเอ่ย? ยิ่งสร้าง...ยิ่งทำลาย!**  
**ความสะดวกสบายของโลก...ไซโซคั่นใหญ่ยิ่ง!**  
**ดูดี ๆ นะ มันคืออะไรกันแน่!...**  
**(จงหยุดทำลายโลกเถิด!)**  
**(หากจะเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อความสุขส่วนรวมบ้าง คงจะไม่มากไปไซไหม? ร่วมมือกันเถิดนะ!)**



## ฉันนั่งมองดาว

ดวงดาว	ดวงน้อย	เรียงร่า
อยู่กลาง	นภา	มืดสนิท
ไรเดือน	ไรสุริยัน	ไรมิตร
ชีวิต	ไม่ทุกข์	ระทม!
กะพริบ	กะพริบ	เรียงร่า
ไร้ความ	โศกา	ชื่นชม
แปลกใจ	ไยดาว	ไม่ระทม
ฉันนั่งชม	เพื่อนดาว	สุขใจ!

เธอเป็น	ดาวน้อย	ตามธรรมชาติ
ไช้ดาว	ที่โลก	วาดไว้
เพื่อมี	เพื่อเป็น	อะไร
เธอเป็น	เพื่อนใจ	ดาวธรรม!
		(ธรรมคือธรรมชาติ)

## นั่งชมนก

นกน้อย	ส่งเสียง	ร้องเรียก	เข้าตรู่
เสียง	เจื้อยแจ้วอยู่	ฟังดู	แจ่มใส
ไม่โศก	ไม่เศร้า	และ	ไม่เหงาใจ
นกน้อย	ทำไม	ไม่ทุกข์	ระทม

รับด้วยจิตที่ดี...ไม่มีภัย!

รายนาม  
ผู้ร่วมศรัทธา  
พิมพ์หนังสือทางพันทุกซ์



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	บุตร-ภรรยา อุทิศให้คุณสุรัตน์ สมภักดี	๑๘,๕๐๐
๒	คุณศิริวรรณ ชินอิสระยศ	๑๘,๐๐๐
๓	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว	๑๐,๐๐๐
๔	คุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุก โลทาร์พงษ์พงษ์ และคุณสมจิตต์ ครอบมงคลกุล	๑๐,๐๐๐
๕	คุณมยุรี ตัลยารักษ์	๑๐,๐๐๐
๖	คุณวาทีนี สินธุโสภณและครอบครัว	๙,๐๐๐
๗	คุณพิชาภัก จรรย์สุข	๗,๓๐๐
๘	บริษัทเจซีเดอโก (ประเทศไทย) จำกัด	๖,๖๖๐
๙	คุณพ่อวิมล-คุณวชิรา เหลืองนวล	๕,๐๐๐
๑๐	คุณรังสิมา มัชฌมจันทร์	๔,๕๐๐
๑๑	คุณจินตนา มโนมัยอุดม	๔,๐๐๐
๑๒	คุณสงวน-คุณเอมอร-คุณณัฐชไม- คุณศศกร อัครเนรมิต	๓,๖๐๐
๑๓	คุณพรทิพย์ มงคลติตานนท์	๓,๑๒๐
๑๔	คุณเอกลักษณ์ หมั่นศึกษา	๓,๐๙๕
๑๕	คุณญาญรินทร์ เลิศประสิทธิ์วงศ์	๓,๐๐๐
๑๖	คุณสิทธิमान-คุณมงคล พจน์พงศ์สรรค์	๓,๐๐๐
๑๗	คุณนิรมล คุระชาว้า และคุณอัญชลี เสขะนันท์	๓,๐๐๐
๑๘	คุณเฉลิมพันธุ์ สัมครพันธุ์	๓,๐๐๐
๑๙	ครอบครัวอุทิศให้คุณจตุพร สุโขไตรรัตน์	๓,๐๐๐
๒๐	คุณมณฑนา เทศทอง	๒,๕๔๕

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๑	คุณนพปฎล จันทร์ผ่องแสง	๒,๕๐๐
๒๒	คุณพานิกานันท์ เจริญชนะชัย	๒,๒๒๕
๒๓	คุณสุกัญญา อัครพงศ์ไพศาล	๒,๒๒๐
๒๔	คุณกสิกร กฤตศรัณย์ และ คุณพัฒนพัส คำโนนฤทธิ์	๒,๑๗๐
๒๕	คุณวิภา สุทธิขจรกิจการ	๒,๐๐๐
๒๖	อุทิศให้คุณแม่ก้อยเฮียง แซ่ลิ้ม	๒,๐๐๐
๒๗	คุณบุญเรือน แพทย์สมาน	๒,๐๐๐
๒๘	คุณศิรปรัชญ์ ถิรวัฒน์	๒,๐๐๐
๒๙	คุณสมศรี-คุณวัลดี-คุณวีรมลล์ มณีรัตนสาร	๒,๐๐๐
๓๐	คุณผุสดี-คุณวิวัฒน์ อริยวุฒาก	๒,๐๐๐
๓๑	คุณชอ-คุณอารีย์ มงคลสวัสดิ์	๒,๐๐๐
๓๒	คุณพ่อปิ่น-คุณแม่เน่ม ศรีชมภู	๒,๐๐๐
๓๓	คุณวลลีย์ โพธิ์รังสิยากร และครอบครัว	๒,๐๐๐
๓๔	คุณนงนุช ดิยะรัตนกูร	๒,๐๐๐
๓๕	คุณณฐมน ปันธิ	๑,๙๒๐
๓๖	คุณวรรณดา คงสวัสดิ์ศักดิ์	๑,๗๘๐
๓๗	คุณโอภาส ลิ้มธรรมนันท์	๑,๗๐๐
๓๘	คุณอภินันท์ วลัยธุระอารยะ	๑,๗๐๐
๓๙	คุณชนัตร์นันท์ ปัญญาเกียรติคุณ	๑,๖๘๕
๔๐	คุณอุไรวรรณ-คุณชูศักดิ์ ไพศาลโรจน์รัตน์	๑,๕๐๐
๔๑	คุณทินกร โทศรีแก้ว	๑,๕๐๐
๔๒	คุณปัญญศิริ เมธนาวัน	๑,๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๓	คุณชมศรี โรจนพัทธ	๑,๕๐๐
๔๔	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๕๐๐
๔๕	คุณสาคร ขาวขำ	๑,๕๐๐
๔๖	คุณรุ่งนภา รัตนโชติ	๑,๕๐๐
๔๗	คุณจำเนียร ผ่องใส	๑,๔๗๐
๔๘	คุณวรรณพร วณิชชานุกร	๑,๓๐๐
๔๙	ว่าที่ ร.ต.ไกรสร ไกรปราบ	๑,๓๐๐
๕๐	คุณดวงพร สุวรรณกุล	๑,๑๘๐
๕๑	คุณพรจันทร์ เทพอรุณ	๑,๑๕๕
๕๒	รศ.ดร.สุภัณฑิตา นิมรัตน์	๑,๑๕๐
๕๓	คุณสุภา คุ่มสนธิ	๑,๐๕๐
๕๔	คุณธนาภรณ์ พันธุ์ปรีชา	๑,๐๐๐
๕๕	คุณพรรณทิพย์ สมสงวน	๑,๐๐๐
๕๖	คุณชลพันธ์ เบญจมนิไพโรจน์- คุณวรรณ วัฒนาศิบัติและครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๗	คุณลำไย บัวผุดและครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๘	คุณอวิรุทธ์-คุณศุภสิริ อริยอุทัยกร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๙	คุณแม่อัญชลีและคุณเพชร เอื้อเชิดกุล	๑,๐๐๐
๖๐	คุณสมถวิล ชูเกียรติวัฒนากุล	๑,๐๐๐
๖๑	คุณสกล-ด.ช.ธนัตถ์-ด.ญ.กมลพร เอี่ยมสินทรัพย์ และคุณนันทพร สมเจตน์	๑,๐๐๐
๖๒	คุณศศิวรรณ คำอาจ (สมิตรา)	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๓	คุณเจริญศรี กาญจนการ	๑,๐๐๐
๖๔	บุตร-ธิดาอุทิศให้ คุณเขียร-คุณวีระพันธ์ กั้ววิวรรณและนางจิ่งลี แซ่กัว	๑,๐๐๐
๖๕	คุณนิตยา ชมชัยยา	๑,๐๐๐
๖๖	คุณสุขเกษม เสริมคชสิทธิ์	๑,๐๐๐
๖๗	น.พ.เฉลิมชัย-คุณอรพวรรณ เมธนาวิน	๑,๐๐๐
๖๘	คุณศิริพร ภู่อัมภพกุลย์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๖๙	น.พ.ไพรัช เอี่ยมมอริชาติ	๑,๐๐๐
๗๐	คุณยุพา พงศบุตร	๑,๐๐๐
๗๑	คุณนงนัส แสงขันทอง	๑,๐๐๐
๗๒	คุณแม่จูน แซ่ไ้ว (สุวรี)	๑,๐๐๐
๗๓	คุณตรีชัย เลิศล้ำพงศ์	๑,๐๐๐
๗๔	คุณปรียานุช ศิลากรณ์	๑,๐๐๐
๗๕	คุณสุกิจ ขวัญเลิศจิตต์-คุณณัฐชนก บุคยานนท์- น.พ.ศิริชัย เอกสันติวงศ์	๑,๐๐๐
๗๖	คุณอมรา สันทวีวงศ์และครอบครัว	๑,๐๐๐
๗๗	คุณจินตนา สินธุโสภณ	๑,๐๐๐
๗๘	คุณปาริชาติ อัครกุล	๑,๐๐๐
๗๙	คุณจิราวรรณ อัคราณิชย์-คุณประภา แซ่จ้ง	๑,๐๐๐
๘๐	คุณสิทธิพันธ์ ธารากุล	๑,๐๐๐
๘๑	คุณอาคม วัฒนศิลป์	๑,๐๐๐
๘๒	คุณทิพวรรณ หลิมรัตน์	๑,๐๐๐
๘๓	คุณชูเกียรติ มโนรัตน์	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๔	บริษัท ปากน้ำออฟเซต (๑๙๙๒) จำกัด	๑,๐๐๐
๘๕	คุณรังสิมา มัชฌมจันทร์	๙๗๐
๘๖	คุณธีรธร มโนธรรม	๙๐๐
๘๗	คุณทองศักดิ์-คุณปิยะพรรณ-ด.ญ.สิริดาภรณ์ ลิ่งวาลย์เล็ก	๙๐๐
๘๘	คุณทัศนีย์ กังวรวรรณ-คุณบุศรา ยุทธนารังสรรค์	๙๐๐
๘๙	คุณมณฑนา เทศทอง	๙๐๐
๙๐	คุณสุภาพร หล้าแหล่ง	๙๐๐
๙๑	คุณอารีย์ รอดสวัสดิ์	๘๙๕
๙๒	คุณศักดิ์ดา ภูมเรศ	๘๕๐
๙๓	คุณพรเทพ อมรวัฒนา	๘๑๐
๙๔	คุณวิเชียร นานวล	๘๐๐
๙๕	คุณอำไพ กาญจนาลัย	๗๘๐
๙๖	คุณประทุมพร ภูเพ็ชร	๗๕๐
๙๗	คุณนันทนา-คุณสุชนา ศิริวาโม	๗๐๐
๙๘	คุณโสภา ชุตติมาเทวินทร์	๗๐๐
๙๙	คุณทรงพล นอกฉาย	๖๐๐
๑๐๐	คุณพรรณทิพย์ สมสงวน	๖๐๐
๑๐๑	คุณวีรเมน ดิลกกาญจนมาลย์	๕๒๐
๑๐๒	คุณเสน่ห์ ศรีมงคล	๕๐๐
๑๐๓	คุณโชคชัย กิจเกษมทวีสิน	๕๐๐
๑๐๔	คุณนพพร อินแสง	๕๐๐
๑๐๕	คุณอรทัย ภูวเศรษฐ์	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๖	คุณธนายุทธ ลีรินุตานนท์	๕๐๐
๑๐๗	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร์	๕๐๐
๑๐๘	อาจารย์มนตรี-อาจารย์พรณิการ์ จตุรภัทร	๕๐๐
๑๐๙	คุณพ่อจันทร์-คุณแม่บุญเลื่อม กลิ่นสุวรรณ	๕๐๐
๑๑๐	คุณคุณวุฒิ สมุทรรัตนกุลและครอบครัว	๕๐๐
๑๑๑	คุณอาริสา ภูทอง	๕๐๐
๑๑๒	คุณธราศา พวงมาลี	๕๐๐
๑๑๓	คุณประจวบโชค-คุณราวิน นันทวัฒน์ศิริชัย	๕๐๐
๑๑๔	คุณเจียมจิตร นุตาลัย และครอบครัว	๕๐๐
๑๑๕	คุณชูศรี ใจเย็น	๕๐๐
๑๑๖	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัย และครอบครัว	๕๐๐
๑๑๗	คุณสุชาดา ศรีวัฒนา	๕๐๐
๑๑๘	คุณจันทร์จิรา วงษ์เลิศและครอบครัว	๕๐๐
๑๑๙	คุณธวัชชัย สุจริตวรกุล	๕๐๐
๑๒๐	คุณพัชรา คุณประภา	๕๐๐
๑๒๑	คุณกาญจนา ลือชัยขจรพันธ์	๕๐๐
๑๒๒	คุณสง่า เจียรวงค์ และครอบครัว	๕๐๐
๑๒๓	ครอบครัวคุณไพบูลย์-คุณอรนิตย์ สว่างเนตร (อุทิศให้พ่อ-แม่-ญาติ)	๕๐๐
๑๒๔	คุณจันทร์เพ็ญ เลิศธีระวัค	๕๐๐
๑๒๕	คุณวินัย-คุณเพ็ญจันทร์ ดุลยศักดิ์ชัย	๕๐๐
๑๒๖	คุณธราศา พวงมาลี และคุณศุภวรรณ พันธุ์สุข	๕๐๐
๑๒๗	ร้านพรภัทร	๕๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๒๘	คุณกนกรัตน์ โอตะจันทิก	๕๐๐
๑๒๙	คุณธัญพร ภู่งบอง	๕๐๐
๑๓๐	คุณกฤษณา ธารากุล	๕๐๐
๑๓๑	คุณวรพรรณ สิ้นธุโสภณ	๕๐๐
๑๓๒	คุณถาวร ปัญญาติลก	๕๐๐
๑๓๓	คุณฐิษฐ์ คงไทย	๕๐๐
๑๓๔	คุณพีเลวรรณ อินทรานนท์ และครอบครัว	๕๐๐
๑๓๕	คุณแม่ไฉน สุขบุษยะ	๕๐๐
๑๓๖	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๑๓๗	คุณมณฑนา เมืองภูพานันท์	๕๐๐
๑๓๘	คุณวีรวรรณ โรจนวานิช	๔๘๐
๑๓๙	คุณประวีณา อาจลิริ	๔๕๐
๑๔๐	คุณนวรรตน์ เหล่าชลิตกุล	๔๕๐
๑๔๑	คุณนาถดา มีฤกษ์งาม	๔๕๐
๑๔๒	คุณพิศิษฐ์ โภทชรัก	๔๒๐
๑๔๓	คุณศรีนวล ชันษาอนุกุล	๔๐๕
๑๔๔	คุณพิมพ์วิณี สุริยมมา	๔๐๐
๑๔๕	คุณพัชรี ต่างสมบัติ	๔๐๐
๑๔๖	คุณสุพรรณพรณ เต็งวงษ์วัฒนะ	๓๕๐
๑๔๗	คุณอภิสิทธิ์พร นิธิสันถวะคุปต์	๓๕๐
๑๔๘	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๓๐๐
๑๔๙	คุณกิตติศักดิ์ มีประทีป	๓๐๐
๑๕๐	คุณจามจุรี ลิขิตชัยกุล	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕๑	คุณนครชิต อุทยานานนท์	๓๐๐
๑๕๒	คุณสุนีย์ อุดมศิริ	๓๐๐
๑๕๓	คุณนวิพรรณ นิยมพลสุข	๓๐๐
๑๕๔	พระชัยพร จันทวังโส วัดพิชัยสงคราม	๓๐๐
๑๕๕	คุณฐนิสา วงศ์เคี่ยม	๓๐๐
๑๕๖	คุณจกมล อ่ำบัว	๓๐๐
๑๕๗	คุณจิตาภา สุระเสถียร	๒๕๐
๑๕๘	คุณชวนสม ศุภวรรณแจษฎ์	๒๔๐
๑๕๙	คุณจรรยา เอี่ยมดิลกวงศ์	๒๒๕
๑๖๐	คุณจำนงค์ แสงไฟ	๒๑๕
๑๖๑	คุณพัชราภร อภิรักษ์กุล	๒๑๕
๑๖๒	คุณป้าดวงจินดา เฉลิมเผ่า	๒๐๐
๑๖๓	คุณโชคชัย กิจเกษมทวีสิน	๒๐๐
๑๖๔	คุณนวิวรรณ แหลมจริยานนท์	๒๐๐
๑๖๕	คุณนารีลักษณ์ บุตรมณี	๒๐๐
๑๖๖	คุณสุพัตรา โรจนศิริพรชัย	๒๐๐
๑๖๗	คุณไพสิฐ-คุณจันทิรา วาจาอุท	๒๐๐
๑๖๘	คุณวรรณิ เลิศสรรพวุฒิ	๒๐๐
๑๖๙	คุณเบญญาภา หาญญานันท์	๑๘๐
๑๗๐	คุณเดชะ จริยภูมิ	๑๘๐
๑๗๑	คุณจารุวรรณ สุธรรมพรม์	๑๖๐
๑๗๒	คุณกวี อนุอัน	๑๕๐
๑๗๓	คุณเกตุชินทร์ ศรีอำไพ	๑๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๗๔	คุณณิชชาภัทร วิสุทธากุล	๑๕๐
๑๗๕	คุณรังสิมา มัชฌมจันทร์	๑๕๐
๑๗๖	คุณสุเทพ จัตรแก้ว	๑๔๕
๑๗๗	คุณเพิ่มพูล กิตติสถาพร	๑๒๕
๑๗๘	คุณวันเพ็ญ เจริญวัฒนาไตร	๑๒๐
๑๗๙	คุณแคทลียา พึ่งอุดม	๑๒๐
๑๘๐	คุณเพ็ญศรี ดนัยสิทธิ์วัฒน์	๑๐๐
๑๘๑	คุณนิตา คล่องประมง	๑๐๐
๑๘๒	คุณวิภาพร มหัทธนารักษ์	๑๐๐
๑๘๓	คุณนฤมล วาดโซชัย	๑๐๐
๑๘๔	คุณสิริวรรณ กัมพูสิริกุล	๑๐๐
๑๘๕	คุณวรพันธ์ กิจบำรุงศิลป์	๑๐๐
๑๘๖	คุณเปรมิกา ศิริคติธรรม	๑๐๐
๑๘๗	น.ต.วิชัย จันทรฉาย	๑๐๐
๑๘๘	คุณอรไท ลีวะระพันธ์	๙๐
๑๘๙	คุณวีรมน ดิลกกาญจนมาลย์	๘๕
๑๙๐	คุณทิพวรรณ พยัพ	๗๕
๑๙๑	ท.พ.ปฏิพันธ์ บุญภินนท์	๓๐
๑๙๒	คุณขวัญญา ฤทธิรัฐ	๑๕
๑๙๓	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา	๑๕
	<b>รวม</b>	<b>๒๒๔,๐๒๐</b>

...ขอกราบอนุโมทนาบุญแด่ทุกท่าน...



# หลักการปฏิบัติตัว

เพื่อ ออกจากทุกข์!

ที่ลัด...ตรงง่าย และได้ผลทันตาเห็น หากตั้งใจทำจริง ๆ ขณะ

ปฏิบัติ เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่มี

ขอบเขตจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น ทำได้...ในขณะที่ทำงาน... ขณะที่ทำ

หน้าที่... ในชีวิตประจำวันนั้นแหละ! ไม่ต้อง...ถึงงาน...ถึง

หน้าที่ใดๆ ให้เกิดความเสียหาย เป็น การบวชใจ...การทำงาน

ของใจ งานกายก็ไม่เสีย...งานใจก็ได้เกิดแต่คุณ แต่ประโยชน์

แต่ประการเดียว ขอเพียงแต่ว่า ให้หมั่นทำให้อึดใจจริง ๆ เท่านั้น

จึงจะเห็นผล! (เพราะ...มีผู้หนึ่ง...ทำได้ผล ภายในเวลา ๓ วัน

เท่านั้น ทั้งๆ ที่มิได้ทำงานในหน้าที่ประจำวันของตนเลย เพียง

แต่...ช่วงมีเวลว่างจากงาน ก็เพียรทำตลอดเวลาด้วยความตั้งใจจริง ๆ)



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)